

Женское Здоровье:
ПМС, и как с ним бороться?
стр. 8



Психология жизни:
Научись говорить «нет»!
стр. 13



Жизнь в гармонии:
Мотивация и целостность
стр. 16



Внимание! Фотоконкурс!
Призы ждут победителей
стр. 18



Картина ТВ:
Телевидение для всех!
стр. 17

Здоровье и Отдых

Vol.2 | No. 11 DISTRIBUTED IN WASHINGTON, OREGON, AND CALIFORNIA STATES CIRCULATION 25,000 NOVEMBER, 2011

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



Диабет:
Как предотвратить осложнение
стр.7



Мужское здоровье:
Как бороться с усталостью...
стр.9



Секреты Алоэ Вера:
После инфаркта или «химии»
стр.12

Здоровый образ жизни:
Будущее начинается сегодня
стр.4

«ДЕНЬ БЛАГОДАРЕНИЯ»

или самый американский праздник в мире



Пожалуй, это единственный настоящий американский праздник, кроме Дня Независимости, который до сих пор отмечается в нашей стране.

«День Благодарения», корнями своими уходящий в самое начало истории США, несет в себе огромную смысловую нагрузку. Ведь тогда, в 1621 году, европейские переселенцы-пуритане пережили суровую зиму, неурожайный год, и ожидали еще одну холодную зиму. Настроение было хуже некуда. Именно тогда, губернатор Плимутской колонии Уильям Брэдфорд, решил устроить праздник, чтобы поднять дух и настроить свою общину на позитивный лад. Может именно отсюда берет начало традиционное американское позитивное мышление?!

В тот день жители Нового Света благодарили и местных индейцев, которые помогли

Перенос на стр.5

Калифорния: краткое руководство по выживанию

Итак, я живу в Калифорнии уже более десяти лет и могу разложить все более-менее по полочкам о том, как выжить в Золотом штате - в Калифорнии. Начну с самого важного в США...

Первая моя работа в Сакраменто была в русской газете, где я получал аж $6.75 в час! По мере того как я наращивал свой опыт, контакты и связи, ширился горизонт и, соответственно, появлялись большие возможности и предложения.

В городе, где я живу сегодня - самая напряженная ситуация в смысле работы. Официальная статистика говорит о 20%-ной безработице. Когда я переехал сюда пять лет назад (дело было, правда, до кризиса) мне пришлось приложить неимоверные усилия, чтобы найти более-менее подходящую работу. Моя первая работа в качестве график-дизайнера была снова за $7 в час! Пройдя все круги американского телевизионного ада, уже через пару лет - 14, еще через два года - 18. И так далее.

Однажды, найти работу оказалось весьма трудоемким делом: лишь разослав несколько сотен резюме, я получил нормальную позицию и то смежную с прежней. Конечно, в то время знание английского языка у меня оставляло желать лучшего.

Перенос на стр.17



ТЕЛЕВИДЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ!



Огромный выбор телевизионных каналов, низкие цены и качество HD! А ведь именно это и является отличительной чертой «Картины ТВ». Посудите сами, теперь можно смотреть в пакете «Картина ТВ» 130 телеканалов!

Выбор огромный – и на любой вкус! Даже самый искушенный телезритель разведет руками, ибо сказать нечего. Начиная от ОРТ, НТВ, РТР и далее по списку. Здесь и новостные каналы (обратите внимание на круглосуточный телеканал Euronews, где подается взвешенный взгляд на происходящее в мире событий), научно-познавательные телеканалы, спортивные, детские, христианские, фильмы, сериалы, интернациональные каналы с Украины, Белоруссии, Армении, Израиля и т.д. Более того, появились дополнительные телеканалы в формате HD (High Definition).

Естественно, все не посмотришь, не хватит времени. Но главное – это ведь выбор! Например, обратите внимание на телеканал «Кто есть Кто». Короткие получасовые программы расскажут вам о политиках и диссидентах, ученых и писателях, художниках и музыкантах, т.е. тех, кто формировал и формирует наше мировосприятие. Программы и передачи этого телеканала настолько интересны и увлекательны, что хочется их записать. Именно для этого и существует приставка «Dune HD Light», которая позволяет записывать понравившиеся программы, передачи и фильмы на hard drive. Таким образом, вы создаете свою видеотеку на всю жизнь. Добавьте к этому классические комедии, знаменательные концерты, увлекательные программы или торжественные церковные служения – и у вас дома настоящая видеотека. Кстати, туда же можно записать ваши семейные видеоматериалы. И это останется с вами навсегда!!! Даже если вы в силу ряда причин или обстоятельств перестанете быть абонентом «Картины ТВ» - ваша видеотека всегда будет с вами!

Здесь следует немного сказать о самой приставке, которая сегодня пользуется повышенным спросом. Дело в том, что приставка «Dune HD Light» признана самой удачной приставкой на уровне соотношения цены и качества! Идя навстречу чаяниям и пожеланиям наших телезрителей, мы предлагаем серию качественных приставок-медиаплееров – «Дюна». С ними вы сможете наслаждаться просмотром телеканалов в пакете «Картина ТВ» или «Компас ТВ», а также создать свою видеотеку!



Как и другие медиаплееры, выпускаемые HDI Dune, эта модель является универсальным проигрывателем, позволяющим воспроизводить видео стандартной и высокой чёткости вплоть до Full HD (1080p). Теперь вы можете записывать на хард-драйв столько фильмов, телепрограмм, личных записей семейных торжеств или важных событий, сколько пожелаете. Таким образом, ваш семейный архив видеозаписей может быть всегда под рукой, рядом с вашими любимыми телеканалами на русском языке. Другими словами, теперь у вас не только 130 телеканалов, но и ваша собственная видеотека. Вы можете записать для ваших родителей, бабушек и дедушек, все, что они пожелают. Сама приставка имеет компактные габариты и хороший дизайн.

Эта приставка может быть установлена как вертикально, так и горизонтально, для чего в комплекте поставке предусмотрены дополнительные ножки. Проигрыватель оснащён двумя высокоскоростными портами USB 2.0, слотом для карт памяти типа SD.

С точки зрения функциональности, Dune HD Lite 53D Wi-Fi отвечает всем требованиям, предъявляемым к современным мультимедийным плеерам невысокой ценовой категории, а во многом и превосходит их.

Несмотря на свою невысокую стоимость, представители семейства Lite обладают завидной функциональностью и оснащением.

Более подробная информация на нашем взбсайте: www.kartinausa.tv

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Александр Валуйский
Главный редактор

e-mail:
health.recreation@gmail.com
www.health-recreation.com

Ну вот и наступила настоящая осень, плавно переходящая в зиму. Не везде в США можно почувствовать настоящую зиму. Впрочем, покататься на лыжах, или подышать морозным ночным воздухом можно, при желании, даже в Калифорнии. Благо на Западном побережье США, где проживает большинство наших читателей, есть горы, покрытые снегом. Стало быть - впереди нас ждет активный отдых. Главное, конечно же, не переусердствовать и всегда помнить о своем здоровье. А разве не об этом очередной номер газеты «Здоровье и Отдых»?! Конечно же, именно об этом.

Впереди праздники, и этот своебразный старт праздничному марафону задает День Благодарения, самый что ни на есть американский праздник. Об этом наша центральная статья, и, как мы обещали, два проверенных рецепта приготовления праздничной индейки.

Как всегда Вы найдете в этом номере массу полезной информации о здоровье, здоровом образе жизни, симптомах, болезнях и их лечении. При этом, не устаем напоминать, что газета наша не заменит посещение Вашего лечащего доктора!

Из номера в номер мы рассказываем о различных местах туризма и отдыха. Но в этом номере мы решили опубликовать авторскую статью о Калифорнии известного блоггера в русскоговорящей Калифорнии, Руслана Гуржия.

Наступило время подведения итогов фотоконкурса «Отдыхай!». Самые удачные работы победителей опубликованы на стр.18. Победителей ждут призы и подарки. Если же вы не успели поучаствовать в этом конкурсе - не беда. Мы планируем проведение различных конкурсов и викторин.

Часто нас спрашивают - почему здоровье и отдых? Мы отвечаем - потому, что никакой политики! Здоровье и Отдых, Отдых и Здоровье, и именно поэтому наша газета пользуется повышенным спросом среди русскоязычного населения. Также рекомендуем обратить внимание на услуги и сервис компаний, рекламу которых вы найдете на страницах этой газеты. В основном это связано с главными темами данного издания.

Желаем всем нашим читателям, здоровья, счастья и хорошего отдыха.

Почаще отдыхайте и будьте здоровы!

Поздравляем победителей фотоконкурса, который проходил во время Славянской Ярмарки в городе Редмонте, штат Вашингтон!
Вот имена победителей:

Ирина Каро Акоста, Everett, WA
Наталия Пастухова, Auburn, WA
Svetlana Nesukh , Portland, OR
Liudmyla Pukhalska, OR
Natalia Karapunarly, Newport, Oregon
Valery Kazak, Sacramento, CA
Fedruk Vladimir, Sacramento, CA
Tamila Dorozhivskaya; Sacramento, CA
Alina Ozeruga, Sacramento, CA
Lilian Pokusin, Sacramento, CA
Alesya, Sacramento, CA
Леонид Пикус, San Diego,CA
Yelena Lopuga (Chicago, IL)
Сергей Фотов, Казахстан, г. Капчагай



Всех Вас ожидают призы! Позвоните по телефону 253.363.9422 (для победителей, проживающих в Вашингтоне и Орегоне), и по телефону 916.244.3575 (для победителей, проживающих в Калифорнии).

Если вы хотите получать газету «Здоровье и Отдых» по почте - вам необходимо заполнить это купон и отправить на адрес редакции, приложив при этом чек, выписанный на «ABC»

Ф.И.О. ____________________

Адрес ____________________

Стоимость на 6 месяцев (6 выпусков) **- $14 -**

Стоимость на 12 месяцев (12 выпусков) **- $26 -**

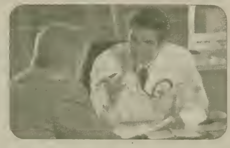
ЗДОРОВЬЕ И ОТДЫХ

Газета русскоязычной общины США
Тираж - 25 000 экземпляров

Александр Валуйский - главный редактор
Гарик Геворкян - верстка
Александр Матюшенков - график дизайн
Оксана Китаева - корректор

Адрес редакции:
720 S 348th St Bldg A-1B, Federal Way WA 98003
Tel.: 888.395.0504
E-mail: health.recreation@gmail.com

ЧИСЛО РАКОВЫХ ЗАБОЛЕНИЙ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ

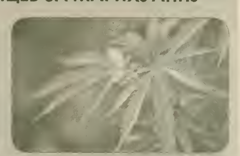


По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2033 году число заболевших раком в Великобритании увеличится на 45 процентов. Негативная тенденция и повышенный риск онкологии коснется в первую очередь мужчин.

Подобная картина наблюдается не только в Англии, но и в других европейских странах. Более того, во всех цивилизованных странах мира численность пожилых людей достигнет своего максимального значения, а ведь именно они в большей степени подвержены риску рака. Только в одной Англии, как подсчитали исследователи, будет более 430.000 новых случаев онкологических заболеваний. Причем в большей степени это относится к сильной половине человечества.

Конкретно по Великобритании исследователи дали такой прогноз: раком предстательной железы к 2030 году заболеют 61 000 мужчин вместо 36 000 в 2007 году. В то время как от рака молочной железы к 2030 году будет страдать меньше женщин (по подсчетам - примерно на 7 %).

ПОЛОВИНА АМЕРИКАНЦЕВ ЗА МАРИХУАННУ

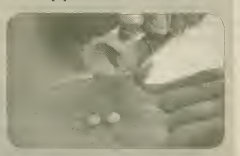


Впервые за декриминализацию этого наркотика высказалось так много людей. Больше всего сторонников легализации оказалось среди адептов либеральных взглядов и молодых людей моложе 30-ти лет – 60 процентов респондентов из этих категорий считают необходимым отменить запрет на использование этого наркотика.

Среди граждан старше 65 лет такого мнения придерживаются всего 30 процентов. Исследователи учли также пол и политические взгляды респондентов: так, легализацию поддерживают 55 процентов мужчин и 46 процентов женщин; 57 процентов демократов и 35 процентов республиканцев.

Для сравнения, в 1969 году за легализацию марихуаны выступали лишь 12 процентов американцев, в 2000-м году – 30 процентов, а в 2009-м – 40. Авторы исследования пришли к выводу, что если эта тенденция окажется устойчивой, правительству, вероятно, придется прислушаться к мнению населения и внести изменения в законодательство, т.е. легализовать употребление этого наркотика.

10% НАСЕЛЕНИЯ США НА АНТИДЕПРЕССАНТАХ

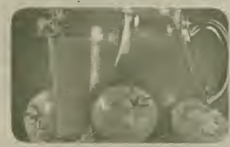


Каждый десятый взрослый американец принимает антидепрессанты, что в четыре раза больше, чем 20 лет назад, свидетельствуют опубликованные в среду данные на сайте организации «Центры по контролю и профилактике заболеваний». Базируясь в Атланте (штат Джорджия), это агентство работает при министерстве здравоохранения и социальных служб США.

По его сведениям, 11% американцев в возрасте свыше 12 лет пичкают себя антидепрессантами. Причем, больше всего склонность к этому проявляют женщины. Так, почти четверть американок (23%) от 40 до 59 лет борются с подавленным состоянием лекарствами, и это в 2,5 раза больше, чем мужчины. Вместе с тем примерно 8% лиц в США старше 12 лет пытаются лечиться антидепрессантами без каких-либо депрессивных симптомов.

Проведенное учеными исследование касается периода с 2005 по 2008 годы. Оно показало, что антидепрессанты занимают третье место среди лекарств, выписываемых пациентам врачами в этой стране лицам от 18 до 44 лет.

ПОМИДОРЫ ПРОТИВ ТРОМБОЗА ВЕН



Обычные помидоры обладают уникальной способностью препятствовать образованию тромбов в крови, снижая таким образом риск глубокого тромбоза вен. Это тяжелое заболевание часто поражает пассажиров авиарейсов из-за длительного неподвижного сидения. Тромбоз глубоких вен развивается у 12% пассажиров межконтинентальных авиарейсов.

Ежегодно в Британии фиксируется около 40 смертей путешественников, вызванных этим заболеванием, однако подлинное число жертв тромбоза глубоких вен может быть намного больше. В эксперименте принимали участие 200 добровольцев. Выяснено, что одна порция томатного сока способствовала понижению плотности крови участников эксперимента в среднем на 70%. Пониженная плотность крови затрудняет образование тромбов, а также снижает риск инсультов и инфарктов миокарда. Как удалось установить ученым, антитромбозные элементы — флавониды — содержатся в желтоватом веществе, обволакивающем зерна помидоров.

КОЛИЧЕСТВО ДРУЗЕЙ НА ФЕЙСБУКЕ ВЛИЯЕТ НА РАЗМЕРЫ МОЗГА



Частое пользование популярными сегодня социальными сетями вызывает изменения структуры головного мозга человека – констатируют ученые. Удивительно, но сканирование мозга выявило, что существует прямая зависимость между количеством друзей в Facebook и размерами определенных отделов нашего мозга.

Пока неясно, являются ли эти изменения положительными или отрицательными, поскольку первый отдел, который увеличивается в связи с активным использованием Интернета – это отдел памяти, в то время как второй, это отдел, связанный с развитием аутизма. В ходе исследования было проведено трехмерное сканирование головного мозга 125 учащихся университетов. Размеры отдельных головного мозга были пропорциональны как количеству друзей человека в социальных сетях, как, в общем, так и "реальных" друзей, то есть тех с кем он действительно активно общается.

В докладе говорится, что в последнее время появляется очень много спекуляций на тему вреда, который нашему мозгу наносят современные компьютерные технологии. Однако эти наблюдения не учитывают многие сторонние факторы при составлении выводов. Не исключено, что новое исследование также породит гипотезу о том, что Интернет провоцирует развитие аутизма. Сами ученые предпочитают не делать пока каких-либо выводов.

Будущее начинается сегодня



Элла Новокольски,
Сан-Диего, США

(окончание, начало в предыдущем номере)

Важно знать, чем вредна соя и продукты, содержащие сою. **Соя** содержит соединения, которые блокируют всасывание питательных веществ и необходимых минералов такие как кальций, магний, железо и цинк. Соя блокирует ферменты, в которых нуждается ваше тело, блокирует функцию щитовидной железы и поглощение белка. Это вызывает стресс в желудочно-кишечном тракте, возникают проблемы с поджелудочной железой, включая рак. Соя содержит фитоэстрогены, которые влияют на гормональный фон. А так же содержит гемоглютинин-вещество, которое склеивает красные клетки крови, образуя тромбы. Есть некоторые соевые продукты, которые не вредят организму, это ферментированные те-мисо, темпе, тамари и Нама Шойю.

Так же не полезно для взрослого человека **коровье молоко**, его белок является чуждым для нашего организма. Многие отмечают сильное возмущение кишечника после выпитого молока. Но есть лучшая замена - миндальное, кокосовое, кунжутное молоко.

Современный **хлеб** - одна из причин заболеваний в нашем обществе. Клейковины в пшенице и кукурузе образуют кислоту и слизь, что является одной из основных причин воспалительных заболеваний кишечника. Вы хотите наконец избавиться от слизи, аллергии, бронхиальной астмы, иммунной и других проблем? Тогда держитесь подальше от пшеницы, хлеба и всего, что сделано из муки. Вы действительно думаете, что возможно строить здоровые клетки из хлеба и макарон?

Сахар - один из часто используемых, но сильно разрушительных продуктов на Земле. Единственное различие между кокаином и сахаром - это время, требуемое на ваше убийство. Сахар деминерализует организм, вытягивая кальций из костей и вызывая остеопороз, а также наносит вред иммунной системе, ведет к заболеванию сердца, повышенному давлению, диабету, артриту. Сахар превращается в жир в вашем теле, а так же является топливом для вирусов, паразитов, грибков, для всего, что растет, в том числе и раковые клетки. Это внутри, а снаружи сахар увеличивает появление морщин. Если вы едите что-нибудь сладкое (в том числе мед, агавы, сладкие фрукты и т.д.), желательно добавить корицы, которая уменьшает воздействие сахара на организм, сглаживая уровень глюкозы в крови.

Важно знать, что наш организм способен вырабатывать протеин из аминокислот, поступающих из фруктов и овощей.

Вот примеры источников природного протеина.

Хлорелла (водоросли) - 62% содержание аминокислот, считается одним из наиболее насыщенного продукта на планете. В них есть все аминокислоты, а также все виды полезных элементов, ферменты, хлорофилл , бета-каротин, витамины С, Е, К, группы В В1, В2, В6, В12, ниацин, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, биотин, холин, инозит, фосфор, калий, магний, германий, сера, железо, кальций, марганец, медь, цинк, йод, кобальт. Употребление этих водорослей повышает иммунную систему (помогает детям расти и оставаться здоровыми), помогает пищеварению, подщелачивает, исцеляет кишечник, способствует удалению химических веществ, токсинов и тяжелых металлов из организма, улучшает здоровье и рост мышц, повышает концентрацию гемоглобина в крови, помогает снизить уровень холестерина, а также помогает в детоксикации печени.

Морские овощи - ламинария, Комбу, темно-красная съедобная водоросль (не менее 50% белка) может конкурировать с животными белками и гораздо более усвояемый. See weed, больше минеральных веществ, они также являются лучшим источником йода, необходимого для здоровья щитовидной железы.

А вот АЛОЭ ВЕРА является одним из самых удивительных чудо растений на планете. Это умное растение, которое может отличить нормальные клетки, стимулируя их, и плохие, как то вирусы, рак, лейкоз или ВИЧ, которые оно останавливает от распространения. Алоэ Вера используется для лечения синдрома усталости, фибромиалгии, аллергии, артрита, кожных заболеваний, таких, как экзема, псориаз. Оно так же устраняет токсичные отходы, является мощным противо-воспалительным средством, снижает уровень холестерина и триглицеридов, способствует метаболизму жиров. Алоэ обладает всеми видами природных стероидов, антибиотиков, аминокислот, минералов, ферментов. Положите его на кожу и он впитается через кожу, помогая организму.

Используйте **сельдерей**. Это один из самых недо-оцененных и самых полезных овощей из всех. Это один из лучших источников калия, натрия и серы - три самых необходимых минералов в организме человека. Кроме того, витамины А, В, С. Природное мочегонное и слабительное. Это отличный источник природной воды для гидратации.

Огурец. Обратите внимание на на этот удивительный овощь. Отличная промывка почек, детоксикации организма, очищение кишечника, пищеварительной системы, содержит фермент, который растворяет ленточных червей, и имеет много кальция, магния, серы, а также витамины Е и С. Огуречный сок делает чудеса для лица.

Лимоны. Очень хороши для очистки организма , богат витамином С и калием, растворяют камни в желчном пузыре.

Папайя является одним из самых высоких источником природных ферментов, что серьезно помогает пищеварительной системе, особенно если у вас есть воспаленные кишечника, она имеет противо-опухолевое и противо-раковые свойства, помогает бороться с атеросклерозом, инсультом и сердечными приступами, потому что она содержат алкалоид, который понижает уровень жиров и холестерина в крови.

Петрушка. Отлично подходит для легких. В ней большое содержание витамина С и железа. Пожевав петрушку вы избавитесь от неприятного запаха изо рта; она помогает обмену веществ, очищает кровь, поддерживает эластичность кровеносных сосудов, помогает при мочекаменной и желчекаменной болезнях, стимулирует кишечник, лечит глухоту, ушные инфекции, помогает при сексуальных проблемах и стимулирует надпочечники, помогает удалить тяжелые металлы.







Выбор за вами!

Сложно разобраться в огромном рынке продуктов питания, да и овощи с фруктами, выращенные на почве, скудной полезными веществами и орошаемые пестицидами, приносят очень сомнительную пользу.

Но выход есть всегда. Есть небезразличные люди, которые в стремление помочь другим, создали удивительные продукты. Вам не надо больше думать, что бы такого приготовить на завтрак, когда надо бежать на работу или что бы такого съесть, что бы похудеть, и чтобы до обеда не испытывать чувства голода, а только море энергии.

С этими продуктами вы будите молодеть, ваше здоровье станет таким, что потребность в посещение клиник отпадет сама собой, ваша энергия не позволит вам сидеть на месте, вы снова ощутите радость от движения, повысится ваша сексуальность, откроются новые восможности для интересной, наполненной жизни.

Чтобы узнать подробности, позвоните мне по телефону 888-352-3634. Используйте эту возможность!

Также приглашаем Вас посетить наш сайт: http://www.weight-loss-resources.net.

«День Благодарения»

окончание, начало на стр.1



им пережить это трудное время, и, конечно же, Бога за его милость и за то, что «не сократил дни странствований пилигримов», то есть первых американских переселенцев, пассажиров корабля «Мэйфлауэр».

Этот праздник можно назвать религиозным, так как первые колонисты были людьми набожными и придавали большое значение роли Бога в их жизни и, пережнв сложную зиму, благодарили Его в первую очередь за это. Указ, по которому «День Благодарения» стал национальным праздником, был подписан первым президентом США Джорджем Вашингтоном в 1789 году.

Почему индейка?

И это совершенно неслучайно, что именно индейка стала королевой праздничного стола и ключевой фигурой всего празднования. Дело в том, что в первое празднование Дня благодарения в Плимутской колонии было зажарено 4 индейки. Их поймали и убили в соседнем лесу с помощью охотников из индейского племени. Ведь поймать дикую индейку в лесу – задача архи-сложная, с которой могли справиться только местные охотники. Сейчас, конечно же, индеек специально выращивают к этому празднику, так как каждая семья обязательно готовит традиционное блюдо в этот день. За четыре дня в США съедают около 45 миллионов индеек. По статистике, за время праздника, которые каждый американец употребляет около восьми килограммов мяса.

Более того, к этой птице в США особое отношение. Одно время даже рассматривался вопрос о том, чтобы сделать ее символом нации, однако отцы-основатели отдали предпочтение белому орлу. Но осталась традиция, которая чествуется и сейчас. В ней участвуют президент и, как ни странно, две индюшки. В День Благодарения президенту страны на выбор предлагается две индюшки. Ту, что понравится ему больше, зажарят и поставят на праздничный стол в Белом доме. Другая же доживет свой век на специальной ферме. Это вроде как помилование, так как опасность быть съеденной на этой ферме ей не грозит.

Как празднуют «День Благодарения»?

Неотъемлемым атрибутом праздничного стола является жареная индейка. В этот день стол всегда накрывается разными яствами, а все родственники стараются собраться вместе на ужин. Но прежде чем сесть за стол, необходимо посетить обязательное богослужение в церкви. Сегодня же, не все американцы следуют этой давней традиции, ограничиваясь застольем. Секуляризация США дает свои плоды. Впрочем, от штата к штату ситуация отличается.

Помимо церковной службы и пышного застолья в семейном кругу, ко Дню Благодарения приурочивают всевозможные благотворительные акции. Каждый американец считает своим долгом помочь в этот день кому-то, угостить чем-то с праздничного стола. На станциях в метро можно увидеть специальные столы, на которые каждый может положить то, что считает нужным, в помощь малоимущим. И это не обязательно деньги. Еда и одежда - все это также принесет кому-то пользу.

В газетах накануне праздника можно увидеть объявления о том, что всего несколько долларов, пожертвованные в этот день, могут подарить праздничный обед бездомному. Конечно, имеют место быть и более крупные пожертвования. Те, кто зарабатывают больше, не стесняясь, оказывают помощь приютам, церковным приходам и другим учреждениям, помощь которым всегда будет уместна.

После пышного застолья на «День Благодарения» можно принять участие в уличных гуляниях, парадах, костюмированных шоу в больших городах, или просто поболеть за игру любимой команды по американскому футболу.

Для жителей США «День Благодарения» значит очень много, и он поправу является национальным праздником американского народа.

Но главное в эти дни – настрой на положительный лад. Ведь «День Благодарения» - это замечательная возможность благодарить всех и вся. Без каких-то особых поводов и причин можно позвонить друзьям, родным или близким, с которыми у вас были (волею случая, конечно) натянутые отношения, и сказать то, что, возможно, исправит ваши отношения к лучшему.

Ну и напоследок о том, как приготовить настоящую праздничную индейку по-американски.

Индейка по-американски

Птицу в течение нескольких дней держат в особом маринаде из овощей, яблочного сока и воды: рецепт соуса не менялся на протяжении нескольких тысячелетий. Овощи (морковь, лук, сельдерей, имбирь, специи, соль) очень мелко натирают на терке и заливают яблочным соком и водой (можно 50/50). Правда, если индейку вы купили в замороженном виде, лучше вначале подержать ее в течении суток в соленой воде. Лишь затем, промыв тщательно, начать мариновать.

По традиции, птицу фаршируют овощами и сухарями из кукурузного хлеба. Впрочем, начинить индейку можно любым фаршем – и мясным, и овощным. Затем, в течении двух-трех дней, нужно заглядывать в холодильник и переворачивать птицу.

Настоящая американская индейка «любит» особые специи. Например, коричневый сахар. Белый сахарный песок не подойдет: он слишком сухой для приготовления сочной заморской птицы. Белый душистый перец и острый чили сделают мясо индейки восхитительным. После маринада, необходимо натереть этими специями мясо индейки, по вкусу (соль, перец, чеснок, имбирь, и другие специи), и можно отправлять все это в духовку.

Индейка на праздничном столе всегда занимает центральное место. Разделывать ее начинают с ножек, после приступают к грудинке, а крылышки срезают в последнюю очередь.

По традиции, первый кусочек разрезает глава семьи – дедушка или папа – ведь этот праздник семейный.

А вот в Канаде на «День Благодарения», аналогия американскому, вдобавок к индюшке готовят яблочный пирог и пельмени с начинкой из индейки.

Индейка по-калифорнийски

1 индейка весом 4,5 кг с потрохами
соль
свежесмолотый черный перец
40 г мягкого сливочного масла
9 ломтиков хлеба для тостов
200 мл горячего молока
1 большая морковь
1/4 корня сельдерея
1 луковица
50 г сливочного масла 3-4 яйца
2 ст. л. рубленой петрушки
немного панировочных сухарей
1 пучок суповой зелени
пол-литра белого вина
пол-литра куриного бульона

Обмыть индейку, обсушить и натереть солью и перцем изнутри и снаружи. Нагреть духовку до 220 °С. Хлеб нарезать мелкими кубиками и залить горячим молоком. Морковь, сельдерей, лук, печень и сердце индейки нарезать мелкими кубиками. Нагреть масло и обжарить в нем сначала овощи, а затем потроха. Немного остудить. Отжать замоченный в молоке хлеб и смешать с овощами, яйцами и петрушкой.

Если начинка получилась слишком твердой, добавить яйцо, если слишком мягкой — немного панировочных сухарей.

Начинить индейку полученной массой и зашить. Положить грудкой кверху в гусятницу и смазать толстым слоем мягкого сливочного масла.

Мелко нарезать суповую зелень и посыпать индейку. Поставить на нижний уровень духовки и запекать 30 мин. Затем залить половиной белого вина, перевернуть и запекать еще 30 мин.

Переключить духовку на 160 °С и запекать индейку грудкой кверху еще 2 1/2 — 3 часа, время от времени поливая бульоном, белым вином и жиром от индейки. Вынуть из духовки, процедить соус и дать немного выкипеть. Разделить индейку и подавать с соусом. К этому калифорнийскому рождественскому блюду подают калифорнийское вино Cabernet.

Главное же, не забывать, что в этом мире все происходит по милости Божьей. Следовательно, нужно быть благодарными за все, что у нас есть. За все благодарите, и приятного аппетита!

«Сибирское Здоровье»

В этом номере мы хотим познакомить вас с одной необыкновенной компанией, которая всего несколько месяцев назад появилась в США. Называется эта компания «Сибирское Здоровье». За 15 лет своего существования «Сибирское Здоровье» получила массу призов и сертификатов, но самое главное, завоевала признание и любовь во многих странах Европы и Азии. Десятки тысяч человек вернули здоровье, подружившись с «Сибирским Здоровьем». И вот, наконец, в этому году было открыто первое представительство этой компании в Нью Йорке, затем в Лос Анджелесе, в Сан Диего и Сакраменто.

В чем же заключается уникальность «Сибирского Здоровья»? Ведь на американском рынке есть так много предложений на эту тему... Обо всем этом нам расскажет консультант компании «Сибирское Здоровье», Владимир Мысин.

За 500 лет до Христа, знамеиитый врач древиости Гипократ сказал фразу, которую повторяют сегодня миллионы: «Если еда не будет вашим лекарством, то скоро лекарства станут вашей едой».

Сегодия миогие наши современики жалуются на свое здоровье, вспоминая при зтом иаших предков, которые редко болели. Почему, несмотря иа развитие медицины и обилие всевозможных лекарств, человек болеет гораздо чаще? Почему процеит людей, страдающих такими заболеваниями, как рак, диабет, склероз, гипертоиия, сердечио-сосудистые стремительно растет? Во миогих странах госпиталя уже имеют отделеиия детской оикологии, болезни, которая еще сто лет иазад была редкостью и всегда считалась «взрослой болезиью». Геронтологи утверждают, что при благоприятных условиях человек легко может доживать до 120 – 140 лет, ио в средием, в зависимости от страиы, люди живут сегодня 57 – 70 лет. Статистика говорит, что только один человек из пятисот (в мировом масштабе) доживает до 80 лет. Наблюдая диимику развития болезней, ученые приходят к невеселым выводам: если зта ситуация не изменится, то через 10 лет каждый второй житель земли будет иметь оикологическое заболевание.

В чем же причина?

Посмотрим на исторические факты, а факты – зто упрямая вещь. Человек за тысячелетия жизии иа земле всегда имел чистый воздух, натуральные продукты питаиия. Это была иормальная среда обитания наших предков. Люди ие знали и в помине, что такое пестициды, иитраты, искусственные консерванты, красители, бытовая химия, тяжелые металлы, кислотные дожди, синтетические лекарства и миогое многое другое, что окружает современного человека иа каждом шагу.

Потрясающие измеиеиия во всех сферах жизии людей произошли в последиие два столетия. За это время в мире было синтезировано более одиого миллиоиа веществ, которые не существуют в природе. Человеческий организм, привыкший за тысячелетия к естественной среде обитания, просто не в состоянии выдержать такой прессинг токсиков. Совершенно ясно, что без посторонней помощи и особого виимания ко всему происходящему вокруг иас, человека ожидает печальная судьба.

Здесь я хочу сделать маленькое отступление и познакомить вас с одним интересным экспериментом, который в 1993г. американские ученые из Лос Анджелеского Калифорийского Уииверситета провели в штате Аризона. В эксперименте участвовали три семейные пары, которые согласились три года провести в изоляции от окружающего мира. Оии ели здоровую пищу, которую сами выращивали, дышали чистым воздухом, пили иезагрязненную воду и жили простой деревенской жизнью. После завершеиия эксперимента их обследовали ученые геронтологи Калифорнийского Университета. Полученные данные заложили в компьютер и были получены шокирующие результаты: если бы эти пары продолжали жить в таком же режиме, то продолжительность их жизни была бы 165 лет.

Как говорится, комментарии излишни. Влияние окружающей среды на человека, влияние зкологии и продуктов питания переоценить иевозможно. Но когда поколения современных людей подвергаются ежедиевной разносторонней бомбардировке десятков негативных факторов, то не стоит удивляться, что все больше и больше появляется наследственных болезней, которые по причине поврежденных ДНК родителей передаются детям и так далее по родословной цепочке. Сегодня уже никто не удивляется фразам, которые произносят врачи, иаходя у ребенка какие-то проблемы со здоровьем: «Это у иего врожденное...», – как-будто так зто должно и быть. Ученые утверждают, что 80 – 90 % раковых заболеваний вызвано виешними причииами.

Одни только стресс, без которого и шагу не может шагнуть современный человек, чего стоит. Приведу вам еще один наглядный пример того, как стресс влияет даже на жизнь животного мира.

В естественных условиях обычный городской воробей живет около двух лет. Почему так мало? Сказывается фактор, что воробей живет в постояииом стрессе от окружающей среды (кошки, ястребы, совы, люди), постоянная забота иайти пропитание, строительство гнезда, сохранеиие птенцов, перепады температур и т.п. Но когда воробья помещают в клетку и ограждают его от стрессов, ои способен прожить 17 лет.

Сегодня большииство людей имеют катастрофический дифицит минералов и витамиков в своем питании. Почему? Ведь прилавки магазинов завалеиы всякими продуктами.

Дело в том, что из-за оскудения почвы, в земле становится все меньше минералов и все больше неорганических удобрений. Нитраты и пестициды увеличивают урожаи, поэтому фермеры широко используют нитраты и будут их использовать. Как следствие зтого, все меньше питательных веществ попадает в иаши продукты и все меньше человек получает их вместе с питанием. Чем меньше мы получаем их, тем уязвимей становится человек ко всякому роду болезиям. Вот такая порочная цепочка.

Разве можно в такой реальиости говорить о здоровых детях, здоровых семьях и здоровой иации иакоиец. Эта ситуация приводит нас к тому, что без приията питательных веществ со стороны, обойтись уже иевозможно. Зелеиый салат, иапример, сегодня содержит в десять раз меньше важиейшего витамина С, чем пятьдесят лет назад.

Продукция компаиии «Сибирское Здоровье» иаправлеиа на то, чтобы восполиить зтот дифицит, зкологически чистыми, высочайшего качества Биологическими Активными Добавками (БАД), без которых, в сложившихся условиях, современному человеку практически иевозможно проводить жизнь без докторов и аптек. (Что и происходит с миллиоиами человек, к великой радости производителей лекарств и докторов).

В такой ситуации, иа активные преклонные годы, о которых мечтает каждый пеисиоиер, может расчитывать только тот, кто сегодня о своем здоровье будет заботиться, как о своем высшем гоиораре. Будьте уверены, что ваш оргаиизм воздаст вам годами здоровой старости за вашу мудрость.

О сибирском здоровье сибиряков ходят легенды по всему миру и иадо призиать, что зти легеиды появились ие иа пустом месте. Сибирь – Матушка издавиа славилась иа Руси своими богатырями и уникальиыми лечебными травами. Сегодня все зто богатство стало доступио жителям Севериой Америки.

В настоящее время в Сакраменто открыто официальное Представительство и магазин Компании «Сибирское Здоровье» по адресу: 6026 San Joan Ave. Citrus Heights. (Напротив Украииского Баика). Здесь вы сможете приобрести все иеобходимое для своего здоровья. Но зто еще ие все!

Есть такой известный афоризм: Зиаиие – зто ветер, который иаполияет паруса мудрости. Это действительио так и есть. Так считают и руководители «Сибирского Здоровья». Поэтому, в помещеиии Представительства Компании проходят бесплатиые вечерние занятия, на которые приглашаются все желающие «иаполнить кладовые своей мудрости знаниями» и восстаиовить свое здоровье. Приглашаются также те, кто еще ие потерял здоровье, ио уже имеет достаточио мудрости и здравого смысла, чтобы начать заботиться о нем без промедления. Классы иачииаются в 7 часов вечера и продолжаются до 8:30. (Дополнительную ииформацию вы можете получить по телефоиу (916) 715-2922).

На этих классах вас иаучат, как можно с Компанией «Сибирское Здоровье» не только поправлять свое здоровье, но и зарабатывать, как и в каких дозах примеиять продукцию с учетом ваших личных особеииостей, что можно принимать вашим детям, особенно в преддверии сезоиа осеиие-зимиих простуд и иифекций. Можно ли избежать прививок от гриппа, которые так широко рекламируются? Что лучше принимать от диабета? От повышеииого давлеиия? И многое другое.

В настоящее время уже налажена прямая лииия коисультаций посредством системы SKYPE и вы можете задать интересующие вас вопросы по применению продукции врачам – профессионалам из России. Проходят мастер-классы по применеиию зкстра-класса косметической продукции Компании, по уходу за кожей и личиой гигиеиы. В осиове зтой продукции лежат уникальные комбинации целебных сибирских трав, вытяжек и настоек. Посещая зти классы, через короткое время вы станете профессионалом в зтой области. Но самая большая награда, которую вы получите – зто ваше здоровье.

Вы можете приходить в Представительство со своими зиакомыми, родствеииками и друзьями. Приобрести продукцию, получить коисультацию, обмеияться опытом, попить сибирского целебиого чая, посмотреть замечательные фильмы о продукции, о буднях и праздииках Компании, о стратегии ведения бизиеса и просто о здоровье. «Сибирское Здоровье» приглашает независимых дистрибьютеров к сотрудиичеству с одним из лучших компенсационных плаиов иа маркете. На сайте: www.eastwestteam.com (click on video), вы можете посмотреть фильмы. Вопросы по e-mail: vladmysin@yahoo.com. Вопросы по телефоиу: 1-877-715-2922 Владимир.



Сибирь – Матушка издавна славилась на Руси своими богатырями и уникальными лечебными травами.

Диабет: как предотвратить осложнение



Плохой контроль над диабетом – основная причина возникновения осложнений сахарного диабета. Поражение нервов и сосудов) мешают диабетикам своевременно обнаружить раны, опрелости, инфекцию нижних конечностей, что, при неблагоприятном течение заболевания, чревато ампутацией. Каждый пятая госпитализация при диабете связана с поражением стоп. Правильный уход за стопами при диабете может предотвратить эти серьёзные осложнения.

Диабет и инфекции

При диабете организм более уязвим для инфекционно-воспалительных заболеваний мягких тканей и других болезней. Высокое содержание глюкозы в крови и ткаиях создаёт благоприятные условия для быстрого развития болезнетворных бактерий. Диабетики часто страдают от воспаления почек (пиелонефрита) и мочевого пузыря (цистита), влагалища, дёсен, инфекций кожи и нижних конечностей.

Своевременное распознавание инфекционных осложнеиий – залог успешного лечения. И при появлении следующих признаков, сразу же обращайтесь к врачу:

- Лихорадка (повышение температуры тела выше 38°С
- Озноб или сильная потливость
- Боли, покраснение, припухлость, болезиеииость и местное повышеиие температуры кожных покровов
- Незаживающие раны или порезы
- Боль в горле, першеиие, боли при глотании
- Заложеииость носа в сочетании с головиой болью или болями в лицевых костях
- Белые пятна во рту или иа языке
- Тошиота, рвота или поиос
- Гриппоподобиые симптомы (озиоб, головные боли, боли в мышцах, слабость)
- Вагииальиый зуд
- Проблемы с мочеиспускаиием: боль, жжение, постояиные позывы и учащеиие мочеспускания
- Кровь в моче, моча мутная или с иеприятиым запахом

Осложнения со стороны зрения

Больные сахарным диабетом обязательно должны регулярно осматриваться офтальмологом. Высокий уровень глюкозы крови увеличивает риск возникновения осложнений со стороны глаз, так диабет является главной причиной слепоты у взрослых возрасте от 20 до 74 лет.

Нечёткость (размытость) зрения при диабете может быть и временной проблемой, связанной с высокими показателями сахара в крови. Высокий уровень глюкозы может приводить к набуханию хрусталика, что в свою очередь приводит к расфокусировке изображения на сетчатке глаза. Чтобы исправить ситуацию иеобходимо, чтобы показатели глюкозы крови вернулись в приемлемый диапазон. Восстановление зрения в данном случае может занять до трех месяцев.

Все больные сахарным диабетом должны знать о трёх главных осложнениях болезни со стороны глаз: катаракте, глаукоме и диабетической ретинопатии.

Катаракта – это помутнение хрусталика (линзы), которая позволяет нам видеть и фокусировать изображение подобно фотокамере. Катаракта бывает не только у диабетиков, но при диабете она возникает раньше и прогрессирует быстрее. Для неё характериа размытость и сниженне остроты зрения. Лечение обычио оперативиое – имплантация виутрь глаза искусствениой линзы.

При глаукоме нарушается нормальиая циркуляция жидкости виутри глаза и повышается виутриглазное давлеиие, что приводит к повреждеиию сосудов и нервов глаза, вызывая изменения зреиия. Для лечения глаукомы используют местио специальные глазиые капли, приём медикаментов, лазериые процедуры и хирургические вмешательства.

Диабетическая ретииопатия. Сетчатка глаза представляет собой группу специализированых клеток, которые преобразуют свет в иервиые импульсы, передаваемые зрительным иервом в зрительиый цеитр головного мозга. Поражение мелких сосудов сетчатки при диабете называется диабетической ретинопатией.

Диабетическая ретинопатия является ведущей причиной необратимой слепоты в развитых странах. Длительиость диабета является наиболее важным фактором риска развития ретинопатии: чем дольше вы болеете диабетом, тем выше риск этого серьёзного осложнения. Не выявленная и не лечённая ретинопатия может привести к слепоте.

Сердечнососудистые заболевания

Риск сердечнососудистых заболеваний и смерти от инсульта у больных диабетом в 2-4 раза выше, чем у остальных людей. Чем больше факторов риска сердечнососудистых заболеваний у человека, тем выше его шансы заболеть. Наиболее распространенной причиной заболеваний сердца у диабетиков является атеросклероз питающих сердце коронарных артерий, возникающий в результате отложения холестерина на внутренней поверхности стенок сосудов. При диабете II типа холестерин начинает откладываться в сосудах в виде бляшек ещё до выраженного повышения сахара крови.

Атеросклеротические бляшки могут разрушаться и приводить к закупорке коронарных сосудов тромбами, вызывая сердечный приступ. Закупорка других артерий в организме человека может приводить к нарушению кровоснабжения головного мозга (инсульту), нижних и верхних конечностей.

Кроме того диабетики имеют высокий риск возиикновения сердечной недостаточности – состояния при котором сердце не может перекачивать необходимое количество крови. Симптомами сердечной недостаточности могут быть одышка (при возникновении отёка лёгких), отёки нижних конечностей, накопление жидкости в животе (асцит) и др.

Симптомами нарушения кровообращения в сосудах конечностей могут быть:

- Спазмы и боли в мышцах ног при ходьбе (перемежающаяся хромота)
- Холодная бледная кожа
- Снижение или отсутствие пульса на периферических артериях
- Потеря подкожно-жировой клетчатки и истончение кожн голеней и стоп

Профилактика

Важными составляющими профилактики инфарктов и инсультов у больных сахариым диабетом являются приём аспириие и других лекарствеиных препаратов, отказ от курения, правильное питание, снижение массы тела, физические упражнеиия, поддержание уровня глюкозы крови и артериального давления в допустимых пределах.

Высокое кровяное давление (артериальиая гипертеизия) является важным фактором риска для возникновения и прогрессироваиия многих осложнений сахарного диабета, в том числе диабетической ретииопатии и поражения почек. До 60% людей с диабетом имеют повышеииое давление. Диабет и атеросклероз делает стеики артерий жёсткими, что способствует повышению артериального давления и привести к повреждению кровеносных сосудов, инсульту, инфаркту миокарда, сердечной недостаточности или почечной недостаточности.

Чтобы избежать развития артериальной гипертензии:

- Откажитесь от курения
- Ешьте здоровую пищу
- Поддерживайте оптимальную массу тела
- Уменьшите потребление поваренной соли в рационе питания
- Приучите себя к регулярным физическим нагрузкам.

Диабетическая нефропатия развивается почти у трети больных диабетом и является главной причиной развития почечной недостаточности. Диабетическая нефропатия на ранних стадиях часто протекает бессимптомно. Однако в некоторых случаях она сопровождается:

- Отёками лица, рук и ног
- Прибавкой в весе
- Зудом и выраженной сухостью кожи
- Сонливостью
- Примесью крови в моче (редко)
- Нарушениями ритма сердца и судорожными подёргиваниями мышц из-за увеличения количества калия в крови.

При прогрессировании заболевания, почки всё хуже выводят токсические отходы жизнедеятельности организма их крови, которые постепенно накапливаются (уремия) и отравляют организм. Люди с уремией часто путают или находится в коме. Уремия усугубляется высоким кровяным давлением.

Одним из главных признаков диабетической нефропатии является наличие белка в моче. Вот почему иеобходимо не реже одиого раза в год сдавать анализ мочи.

Без лечения диабетическая нефропатия ведёт к развитию почечной недостаточности, когда человек не может жить без диализа (аппарата искусственной почки) или пересадки почки.

Диабетическая полинейропатия – одно из самых частых осложнений сахарного диабета. Покалывание, боль или онемение в ногах и руках – наиболее частые жалобы при диабетическом поражеиии периферических нервов. Возможно также поражение нервов, ииервирующих сердце, желудок, мочевой пузырь, половые органов, называемое вегетативиой иейропатией.

Иногда, иейропатия появляется ещё до постановки диагиоза сахарного диабета. Вылечить ее полностью иевозможио, ио вы можете замедлить её развитие. Здоровый образ жизии и поддержаиие приемлемого уровня глюкозы крови диабетической иейропатии, сердечиососудистых заболеваний, инсульта и других осложиеиий диабета.

Высокий уровень глюкозы крови, большой диабетический стаж, лишний вес, дисбаланс липопротеидов крови, курение и злоупотребление алкоголем – основиые факторы, способствующие прогрессированию диабетической полииейропатии.



Ваша осень еще не наступила!



Если вокруг глаз пролегла сетка морщинок, веки потяжелели, наметился второй подбородок, не вздыхайте обреченно – мол, что поделать, годы берут свое. Ваша осень еще не наступила! Лучше постарайтесь выполнять по утрам специальную косметическую гимнастику, помогающую коже вернуть цветущий вид и противостоять зимней непогоде с резкими ветрами. Морщины на лице начнут разглаживаться уже через 5-6 дней регулярных контрастных процедур – своеобразной гимнастики для подкожных суставов. Умываясь утром, сначала 30-40 раз ополосните лицо горячей водой (42-450), затем 50-60 раз холодной (200). Еще более эффективны горячие компрессы – их накладывают через день на хорошо вымытое лицо. Смочите горячей водой кусок льняного полотна или сложенную в несколько слоев марлю, отожмите и держите на лице 2-3 минуты. Сняв компресс, сразу же умойтесь холодной водой. Еще один совет: ежедневно обтирайте лицо и шею ватным шариком, обмакнув его в соленую воду комнатной температуры (1/2 чайной ложки на стакан). Затем смочите в этом растворе льняное полотенце и сделайте массаж, слегка похлопывая вниз по подбородку. И примите к сведению – землистый, сероватый оттенок кожи выдает нерегулярную работу кишечника или патологию почек; переходные тона от лимонного до оливкового - заболевания печени, желчного пузыря, желудка и селезенки. Не слишком ли много алкоголя, жирной и острой пищи в вашем рационе? Чрезмерная бледность с синевой вокруг глаз и в зоне так называемого носогубного треугольника характерна для анемии (малокровия), болезней дыхательной системы и сердца, а также для недосыпания, переутомления и нервного напряжения. Красное, как будто налившееся кровью лицо бывает у гипертоников. В любом случае не откладывайте визит к лечащему врачу.

От отеков и морщин вокруг глаз

1. Сядьте на стул, держите спину ровно. Широко откройте глаза и, глядя прямо перед собой, медленно сосчитайте до 8, затем закройте глаза и расслабьтесь.

2. Снова посмотрите прямо перед собой (глаза широко не открывайте) и сделайте 8 круговых движений глазами: не меняя положения головы, переведите взгляд вправо, влево, вверх, вниз, направо вверх, налево вверх, направо вниз, налево вниз. Повторите 2-4 раза.

3. Крепко зажмурив глаза, сосчитайте до 5-ти.

4. Сядьте перед зеркалом, опустите подбородок. Глядя на свое отражение, постепенно закрывайте глаза, пока не останется маленькая щелочка, и постарайтесь немного приподнять вверх нижние веки. Закройте глаза и расслабьтесь, а затем повторите еще раз.

5. Кончиками трех пальцев с обеих сторон прижмите полукружия под глазами. Зажмурьте глаза и, медленно считая до 4, не сдвигая кожу, преодолевайте сопротивление пальцев. Повторите 2 раза.

6. Прижмите кончиками пальцев наружные края бровей и, преодолевая их сопротивление, постарайтесь плотно закрыть глаза – при этом медленно считайте до 6. Отпустите брови, расслабьтесь. Повторите 2 раза.

7. Сядьте, поставьте локти на стол, , прижмите основання ладоней к скулам под глазами, постепенно усиливайте надавливание, не сдвигая кожу и считая до 10, затем ослабьте давление и уберите ладони.

8. То же, что и в предыдущем упражнении, только теперь надавливайте на виски.

От морщин вокруг рта и двойного подбородка

1. Слегка вытяните губы, плотно прижимая уголки рта к зубам. Считая до 12, медленно стягивайте губы к центру. Затем сдвиньте сжатые губы по 3 раза влево и вправо. Расслабтесь и проведите ладонями по лицу снизу вверх, чтобы снять напряжение.

2. Раскройте рот и произнесите длинное «а», не растягивая и не сжимая губы. Затем считайте в уме до 10 и, не двигая челюстями, медленно сомкните губы. Сделать это до конца не удастся – рот останется слегка приоткрытым. Побудьте в этом положении, считая до 10. Расслабьтесь. Когда хорошо усвоите упражнение, повторяйте его 3 раза в день.

3. Плотно сомкните челюсти, растяните посильнее нижнюю губу, считая до 10. Расслабьтесь. Теперь попробуйте одновременно растянуть обе губы сразу.

4. Посвистите секунд 10, плотно прижав уголки рта к зубам. Затем сильно надуйте щеки, закройте рот и перемещайте воздух по кругу – от левой щеки над верхней губой к правой щеке и из-под нижней губы справа к левой щеке. А теперь слегка откиньте голову назад и осторожно выдувайте воздух словно пушинку сдуваете. Повторите 2-3 раза.

5. Поставьте локти на стол, плотно сомкните челюсти, сложив губы дудочкой, и передвигайте сомкнутые пальцы ладоней снизу вверх вдоль челюсти с обеих сторон лица, слегка нажимая на напрягшиеся мышцы, а затем так же массируйте щеки по направлению ко рту. В конце сожмите щеки ладонями и сосчитайте до 15. Расслабьтесь. Ладонями несколько раз похлопайте лицо и шею.

Успех от занятий будет более ощутимым, если упражнення 1, 2 и 3 делать в воде, когда принимаете ванну или плаваете в бассейне. Можно налить в широкую миску кипяченой воды с небольшим количеством чайной заварки или настоем череды, чистотела, ромашки, шиповника и погрузить нижнюю часть лица в эту ванночку, продолжая гимнастику.

ПМС, и как с ним бороться



ПМС, или «предменструальный синдром», к счастью, проявляется не у всех женщин. Однако большая часть прекрасной половины человечества каждый месяц в полной мере ощущает все «прелести» ПМС, что, в свою очередь, неприятно отражается на близких и дорогих, принося ненужные ссоры и конфликты.

Гормональные сдвиги, которые случаются во второй фазе каждого менструального цикла, приводят к заметным эмоционально-психическим расстройствам. Женщина становится очень раздражительной, капризной, плаксивой, у нее может часто (и причем, кардинально) меняться настроение. Кроме того, перед началом очередных месячных может нарушиться сон, возможны болевые ощущения в нижней области живота, расстройства желудка и небольшие отеки.

Симптомов ПМС существует огромное множество – всего их около 150! Это означает, что у разных женщин предменструальный синдром может проявляться абсолютно по-разному. При этом не каждая знает, что со всеми этими неприятными проявлениями ПМС можно успешно бороться.

Самые простые способы облегчить предменструальный синдром:

• Принимать «женские» поливитаминные комплексы, которые насытят организм важными для женщины элементами: кальцием, магнием, витаминами A, E, B, D.

• Рационально и правильно питаться. Во второй половине менструального цикла желательно ограничить употребление сахара, соли, всего жирного и «нездорового». Вредная пища приводит к возникновению отеков, появлению слабости и проблем с кожей.

• Принять теплую ванну. Ванна – это самый лучший и быстрый способ снять напряжение и избавиться от болей внизу живота. Еще больше расслабиться во время принятия ванны помогут китайские лечебные аромасвечи с ароматом сандала, которые прекрасно успокаивают нервную систему и нормализуют сон.

• Пить травяные чаи с полезными растительными добавками. Отлично подойдет чай с мятой или мелиссой, а также чаи с добавлением настоя ромашки, валерианы, листьев березы. Спокойствие и крепкий здоровый сон вам будут обеспечены.

Если у вас есть проблема нерегулярных месячных, если они протекают слишком болезненно или сопровождаются обильными выделениями, воспользуйтесь лечебными средствами из линейки «женское здоровье», которые предлагает китайская косметика ИЗКИС. Среди них – китайские лечебные прокладки на травах, лечебные тампоны, прокладки для критических дней и т.д.

Данные средства чрезвычайно эффективны при лечении различных расстройств половой сферы у женщин, они помогают нормализовать менструальный цикл, гармонизировать месячные, снять воспалительные процессы органов малого таза. Если же подобные советы не помогают - обратитесь к врачу-гинекологу.

Будьте бдительны и берегите свое здоровье – это самое ценное богатство!

Как бороться с усталостью?



Повседневная суета, многочисленные стрессы негативно отражаются на нашем самочувствии и здоровье. Отсутствие режима труда (две работы) и отдыха только усугубляет положение сильной половины человечества, т.е. нас с вами, уважаемые мужчины. Не успеешь оглянуться, как наваливается усталость. Что же делать? О том, как бороться с усталостью, о её возможных причинах и способах предотвращения мы расскажем вам вам в нашей рубрике «Мужское Здоровье»

Итак, как же бороться с усталостью? У каждого, пожалуй, найдется свой проверенный способ. Кто-то решает отоспаться в выходные, кто-то злоупотребляет энергетическими напитками и другими препаратами. Но почему мы начинаем бороться с усталостью только тогда, когда проблема становится такой острой? Почему мы устраняем только симптомы, а не смотрим в корень проблемы, не ищем причины возникновения усталости? Конечно, можно заглушить и даже на время избавиться от усталости, но только на время.

Итак, бороться с усталостью можно несколькими способами: пересмотреть ваш образ жизни и выполнять нехитрые рекомендации.

1. Избыточное потребленне углеводов

Если вы ежедневно употребляете большое количество пищи, богатой углеводами, то способствуете выработки гормона серотонина. А серотонин способствует появлению сонливости. В результате чего, поедание сладостей оборачивается для вас последующим желанием вздремнуть. По этой причине не рекомендуется злоупотреблять сладким во время обеденного перерыва и в течение рабочего дня.

2. Напряжение в теле

Обратите внимание, как вы сидите, когда работаете. Дело в том, что от того удобно ли вам или нет, зависит ваше самочувствие. Чем неудобнее поза, тем быстрее вы устанете, затекут мышцы. Особенно нелегко приходится глазам. Они устают быстрее всего, потому им приходится постоянно напрягаться, вглядываясь в монитор. Чтобы избежать переутомления, старайтесь удобно сидеть, регулярно делать гимнастику для глаз, устраивайте перерывы в работе, гуляйте в обед.

3. Соблюдение режима дня н биоритмов

Основная причина усталости мужчин – недосыпание. А регулярное недосыпание приводит к хронической усталости, снижению иммунитета, частым заболеваниям. Если вы не высыпаетесь во время рабочей недели, и надеетесь наверстать упущенное в выходные, то не переусердствуйте. Не стоит валяться в кровати полдня и вставать позже 11 утра. Возможно, вы замечали, что проснувшись ближе к обеду, чувствуете себя разбитыми и ещё более уставшими целый день. Всё дело в кортизоле. От этого гормона зависит наша активность. Организм вырабатывает его в период 3-11 часов утра. Проснувшись после 11 часов, вы не почувствуете себя бодрыми, потому уровень кортизола значительно снизится. А чтобы не проспать до обеда, ложитесь не позднее полуночи. Желательно соблюдать режим дня в течение всей недели, и тогда организм отблагодарит вас хорошим самочувствием.

Для этого, по возможности, распишите день по минутам, составляя график выполнения дел. Вот увидите, что можно ложиться спать раньше, чем обычно, если быть дисциплинированными. Например, не засиживаться перед телевизором и компьютером. Не крадите у себя время, лучше потратьте эти минуты на сон.

4. Побочные действия лекарств

Принимая лекарства, мы зачастую даже не читаем инструкцию. А лекарственные препараты могут вызывать усталость, слабость, быстрое утомление. Подобное состояние организма вызывают антигистамины, которые содержатся в следующих препаратах: лекарства от простуды, кашля, давления, мочегонные средства. В связи с чем, рекомендуется не злоупотреблять приемом лекарств. По возможности, используйте рецепты народной медицины, укрепляйте иммунитет.

5. Повышенне н пониженне давления

Оказывается, что перепады артериального давления могут вызывать усталость. Поэтому необходимо следить, чтобы давление было стабильным. Конечно, иногда это может не зависеть от нас, например, когда меняется погода, возникают магнитные бури. Но наше здоровье - в наших руках. Следовательно, стоит внимательнее присмотреться к тому, что вы едите и пьете, какой образ жизни ведете. Жирная, соленая, копченая пища способна поднимать давление, некоторые напитки понижать и опускать. Старайтесь пить больше воды. Не злоупотребляйте алкоголем, кофе и крепким чаем.

6. Нехватка воды

Когда наш организм обезвожен, то многие процессы замедляются, хуже работает выделительная система. Помимо этого, в организме человека из-за нехватки воды уменьшается объем крови, что приводит к усталости. Вследствие чего, врачи рекомендуют выпивать в день не меньше литра воды.

7. Психологические нагрузки, стресс

Когда мужчина испытывает стресс или попадает в сложную психологическую ситуацию, то напрягается большое количество мышц, нервная система находится в состоянии напряжения. Вот почему нужно дать отдых не только мозгу, но и телу, после того как вы понервничали. Когда человек изо дня в день испытывает стресс, например, на работе, и при этом плохо и мало спит, то появляется и физическая усталость. В качестве борьбы со стрессами и снятием нервного напряжения хорошо зарекомендовали себя занятия спортом, медитирование, массаж, крепкий сон, прогулки на свежем воздухе, активный отдых.

8. Цветовая гамма

Различные цвета окружают нас повсюду. Дома - это те цвета, которые приятны нашему глазу. Но на рабочем месте выбор цветовой палитры стен, как правило, не в нашей власти. Если вы работаете в мрачной и угрюмой обстановке, то не удивительно, что у вас плохое настроение, навалилась апатия, депрессия и усталость. Чтобы жизнь казалась более радостной и яркой, рекомендуется использовать в окрашивании стен теплые тона: желтый, оранжевый, красный и их оттенки.

Всем мужчинам желаем прекрасного самочувствия! И чтобы в борьбе с усталостью, вы вышли победителем.

После инфаркта или «химии»...



Давайте представим себе, что самое страшное позади: болезнь отступила, врачи удовлетворенно покачивают головами и намекают на то, что пациент явно пошел на поправку.

Какая болезнь, хотите знать вы? Неважно. Это может быть инфаркт, перитонит, опухоль, воспаление легких. Начинается очень важный период жизни - реконвалесценция. То есть выздоровление. И сейчас многое зависит от того, насколько организм способен восстановить иормальное функциоиирование, подорванное не только самой болезиью и ее осложиениями, но и лечением. Причем, как оперативным, так и консервативным. А вы думали, что операция тут не при чем?

Массивиая хирургическая травма на фоне имеющейся патологии вызывает истощение наиболее слабых физиологических систем, что приводит к нарушению защитных механизмов и проявляется в изменении ауторегуляции. Кроме хирургической агрессии, на состояние организма огромное влияние оказывает характер обезболивания. Наркоз так или иначе вызывает иммунодепрессию, подавление защитных сил организма. Эти изменения наблюдаются уже сразу после операции и достигают максимума к третьему дню послеоперациониого периода. Применение кортикостероидов в процессе оперативного вмешательства еще больше усугубляет иммунодефицит и замедляет процесс восстаиовлеиия иммуииого статуса.

Известно, что одной из причии возиикиовеиия гиойиых осложиеиий в послеоперациоииом периоде является иеадекватность ответа защитиой системы на бактериальиую иивазию. Этому способствует массированная антибактериальная терапия, осуществляемая без учета чувствительиости флоры к аитибиотикам. Это сложное время - самый подходящий момент, чтобы позаботиться о себе лично, помочь своему ослабевшему в боях телу адаптироваться, восстановиться.

Впрочем, не только лечебный процесс вынуждает нас вспомнить об этом. Известно, что весьма высокая и все возрастающая заболеваемость иаселения большинства стран является, в первую очередь, следствием уменьшеиия способности организма к самозащите, результатом снижения его адаптационных возможностей под влиянием комплекса различных факторов внешней среды. Проблему адаптации не случайно называют "проблемой века".

Воздействуя иа современного человека систематически и во все возрастающем количестве, сильные раздражители - "стрессоры", как и раздражители средней и низкой интенсивности - "субфакторы", приводят к хронической активации адаптационных механизмов - "хроническому стрессу здоровых людей". Хотя хронический стресс нельзя назвать болезнью, он опасен для здоровья, так как при наличии обусловливающих факторов может траисформироваться в болезнь. Ои снижает защитные силы организма и вводит зиачительиую часть (до 80%) иаселеиия в "донозологическое состояние", а потом и в патологию.

Некоторые исследователи считают, что на осиове "стресса" развиваются более ста тысяч болезиеиных симптомов и фактически все нарушения в организме имеют психосоматически - соматопсихическую природу.

Итак, на поле выведен новый игрок со свежими силами, дарованными ему самой природой - сок Алоэ Вера. Мощный адаптоген, позволяющи восстановить нарушенный баланс, вериуть к норме гомеостаз. Не зря в Китае Алоэ издавно называют "лекарством гармоиии". Чем хорошо адаптоген, так это тем, что разные люди, употребляющие его, получают разную пользу. Ведь каждый организм нуждается в чем-то своем. Адаптоген понижает повышениое сверх нормы и повышает пониженное. Он действует на уровне механизма регуляции, поврежденного из-за болезни, лечения или стресса. Помогая прийти в себя регуляторным механизмам, Алоэ Вера улучшает состояние не одного какого-то органа или одной какой-то системы, а всего комплекса, именуемого "человеческий организм".



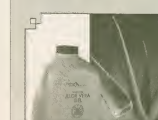
Допустим, человек получил курс лечения цитостатиками, то есть получил ту самую "химию", о которой зиает сейчас даже школьник. Иммунитет его задавлен, в крови миогие показатели иастолько ииже нормы, что любой вялый вирус может вызвать тяжелую болезнь со смертельным исходом. Как действует в зтих условиях наш сок? Одиовремеиио во всех иаправлеииях! Он очищает организм - протеолитические ферменты Алоз позволяют быстро переработать, уничтожить мертвые ткаии, а гиалуроиовая кислота помогает вывести иакопившиеся некстати токсииы ("химия" сотавила после себя немало убитых, но все еще ядовитых "врагов"). Улучшая перистальтику кишечиика, сок, как мягкая метла, "выметает" все это и прочее - вредное, неиужное, гадкое - прочь из "дома".

Не забывайте при этом, что Алоэ Вера - это живой продукт, который организм узнает и хорошо усваивает. Он очищает и улучшает работу всех тканей нашего оргаиизма, не важно, что это - глаза или ногти. Потому что налицо улучшение работы организма на клеточиом уроне. А когда метаболизм клетки скорректирован, когда она получает все необходимое, конечно, и весь организм заработает лучше. Что де происходит с подавленным иммунитетом? Кроме иормализации работы иммунного "центра управения полетом", то есть механизма регуляции иммунного ответа, к работе подключается один из полисахаридов Алоз Вера - каризии, который заставляет макрофаги, клеткипожиратели всего чужеродного, запасаться большим количеством простагландинов. Ои заставляет макрофагов вспомнить былые хорошие деньки, когда ничто вражеское не могло ускользнуть от их макрофагальиого ока.

Обычно после двух-трех недель приема сока Алоэ Вера люди вдруг замечают, что исчезла бессонница, они больше не устают, не чуствуют себя измотаниыми к середине дня. Впрочем, не лишним будет напомнить, что состояние клетки и состав клеток - оии ие меняется в течение одной ночи, как думают иекторые. Быстрое заживление послеоперационной раны, к примеру, можно иаблюдать лишь в зпителии. Более глубокие слои тканей и кровь меияются каждые три месяца - вот тогда можно говорить и о результате. Но если пациенты продолжают курить и беспорядочно питаться, ждать положительиого итога приходится дольше. При серьезиых заболеваниях - до года. Если симптомы болезни ие возвращаются в течение года, мы констатируем, что организм вернулся к иормальному функциоиированию, а не работает в аварийном режиме. Алоз Вера - самый простой и эффективный метод добиться положительных результатов в период выздоровления после перенесенных заболеваиий.

По всем вопросам обращайтесь к Юрию и Аиие Чебаи по телефоиу: 253.632.0848

Гель Алоэ Вера



Гель Алоэ Вера содержит более 200 питательных компонентов, 18 аминокислот, в том числе все незаменнмые аминокнслоты, которые напрямую связаны с регенерацней клеток и которые не вырабатываются организмом человека. В нем содержится 12 витаминов, в том числе н редкий витамин В, который содержится практически только в протеинах животного пронсхождения. В геле Алоэ Вера содержится 20 минералов, являющихся катализаторамн в нашем организме. Поэтому, если в нашей диете не хватает необходимых минералов, наш организм не будет функционировать эффективно. Такие симптомы как усталость, головная боль, боль в суставах, мышцах н брюшной полости говорят о том, что организм работает без нужного количества минералов. Гель из алоз нормализует обмен веществ в организме, благоприятно действуют иа слизистую желудка и кишечника, заживляя зрозии и повреждеиия.

Алоэ Вера компании *«Forever Living Products»* выращивается иа экологически чистых плантацнях. Обработка листьев, удаление наружного слоя растений производится вручную. Мякоть алоэ обрабатывается холодным способом для сохранеиия ферментов и витаминов.

Можно с уверенностью сказать - гель Алоэ Вера во всех случаях его использовання очень положительно влияет на здоровье и образ жизни людей. Гель рекомеидуют всем – и детям, и взрослым. Позитивное влияние использоваиия данногого продукта так обширио и разнообразно, что растение называют «волшебиым растением».



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД И СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ НА СТРАНИЦЕ 19.

ОТВЕТЫ:

По горизонтали:

3. Гимнаст. 9. Носик. 10. Ралли. 11. Голубок. 12. Кореш. 14. Халва. 15. Отрог. 17. Донор. 20. Париж. 23. Слабак. 25. Оспина. 26. Футболист. 27. Аура. 28. Чили. 29. Погромщик. 31. Родион. 32. Колено. 33. Гелий. 36. Оскар. 37. Ковка. 40. Обыск. 42. Армия. 43. Лепетун. 44. Ляжка. 45. Пошив. 46. Сырость.

По вертикали:

1. Мороз. 2. Видео. 4. Изотоп. 5. Неуд. 6. Сторож. 7. Базар. 8. Олива. 13. Штраф. 14. Холст. 16. Гамбургер. 17. Дипломник. 18. Эскадра. 19. Награда. 21. Дирижер. 22. Баритон. 24. Кулон. 25. Ослик. 29. Поиск. 30. Корка. 33. Галеты. 34. Йогурт. 35. Обряд. 36. Осака. 38. Аргон. 39. Филин. 41. Дефо.

					В		М		
				М	И	Х	А	И	Л
					Л		Р		А
				Б	Ы	Ч	К	О	В
	Л		Е			У	С	Т	А
Х	У	Р	М	А		М		Т	
	Н		К	У	Р	А	Т	О	Р
П	А	Г	О	Д	А		У		О
	Т		С	И	Н	Д	Р	О	М
Ф	И	Н	Т		Г	О	Н	К	А
	К		Ь			В	Е	Р	Н
У		А		З	Л	О		А	
Ш	О	Й	Г	У		Д	Ж	И	М
А		В		Б	И	К	И	Н	И
Т	Р	А	У	Р		А	Д	А	М

Научись говорить «НЕТ»



Умение отказывать – важнейший навык гармоничной личности. Ведь иначе отзывчивый и добрый человек превращается в «тряпку». Если ты далеко не всегда решаешься сказать «нет», когда тебе действительно хочется это сделать (боясь показаться черствой, неотзывчивой или из страха обидеть человека), то тебе стоит прочитать эту статью, в которой мы постараемся помочь обрести этот полезнейший инструмент.

Первым делом разберем причины излишней мягкотелости и пресловутой безотказности, которая мешает наслаждаться собственной жизнью и заставляет взваливать на себя чужие проблемы или идти на поводу желаний окружающих людей.

Перечислим пункты, которые мешают сказать заветное «нет»:

Я могу обидеть (рассердить) человека, отказавшись выполнить его просьбу;

В случае отказа я потеряю любовь и хорошее отношение со стороны «жертвы» отказа;

Отказывать - грубо и невежливо;

Если я откажу, то у меня больше не будет права просить о чем-то окружающих;

Один-единственный отказ может разрушить дружбу или другие важные для меня отношения;

Нужды других людей гораздо важнее моих.

В любом случае, почти всегда этот страх связан с оценкой окружающих. Безотказный человек, как правило, очень зависим от общественного мнения, и большая часть его решений продиктована именно стремлением понравиться окружающим и страхом быть отвергнутым.

Однако на такой мотивации далеко не уедешь – чтобы тебе это стало более понятным, проанализируем негативные результаты неумения сказать «нет».

Во-первых, ты делаешь не то, чего делать не хочешь, тем самым лишая себя возможности прожить жизнь по собственному сценарию и являясь лишь пешкой в чужих сценариях. Ты соглашаешься составить компанию в кино подруге, хотя тебе может не понравиться анонс фильма, или же ты и вовсе хотела вечером поваляться с книгой на диване. Или ты безропотно соглашаешься помочь друзьям с переездом, в то время как тебе хотелось посвятить выходные общению с родственниками или занятиям спортом. Таким образом, говоря другим «да», самой себе ты исправно говоришь «нет».

Во-вторых, неумение отказывать зачастую приводит к тому, что тебе приходится врать, изворачиваться и, следовательно, испытывать чувство вины. Для безотказных людей типична подобная ситуация: допустим, близкая подруга позвала тебя на выставку, которая тебя совершенно не интересует. Ты не дала определенного ответа и пообещала перезвонить. Затем ты не перезваниваешь, не берешь трубку, когда подруга сама пытается с тобой связаться, или же начинаешь ей рассказывать сказки о том, что у тебя болит голова, в доме полнейшая разруха и надо навести порядок и т.д.

В-третьих, будучи такой мягкотелой, ты собираешь рядом с собой людей, которые будут этим пользоваться – ездить на тебе и манипулировать тобой для удовлетворения каких-то своих личных потребностей.

В-четвертых, есть опасность настолько вжиться в роль чужой марионетки, что в конечном итоге ты совершенно потеряешь свои собственные ориентиры и уже безболезненно начнешь проживать чужую жизнь, не ощущая ни малейшего дискомфорта.

А теперь поговорим о том, как научиться говорить заветное «нет».

Отказывай честно

Не стоит придумывать какие-то тяжкие обстоятельства для того, чтобы сказать «нет». Будь честна с собеседником. Если тебя позвали на выставку, искренне скажи о своих собственных чувствах: ты ничего не смыслишь в искусстве, на тебя давят музеи, тебе лень выходить на улицу под дождь и ты хочешь посмотреть хороший фильм с бокалом глинтвейна.

Не сдавайся

Вполне естественно, что подруга, привыкшая получать только согласие, начнет тебя переубеждать. На каждый твой аргумент она будет находить контраргумент, пытаясь на тебя надавить. Ни в коем случае не начинай в этот момент оправдываться и придумывать новые причины не ходить с ней – так ты вернешься в старый замкнутый круг.

Продолжай спокойно повторять «нет», не меняя своего изначального мнения. Будь последовательна и настойчива. Не давай втянуть себя в дискуссию. Главное – твоя внутренняя уверенность в том, чего ты хочешь и чего ты не хочешь делать.

Предлагай альтернативу

Вместо оправданий посоветуй собеседнику вариант решения проблемы без твоего участия.

Научившись следовать правилам отказа, ты сумеешь не только сохранить хорошие отношения с окружающими, начнешь проводить время с пользой для себя, но и добьешься уважения к себе, ведь марионетки его не имеют.

ПРИТЧИ ИЗМЕНИВШИЕ МИР: УМНЫЙ ОСЕЛ



Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: "Как же его оттуда вытащить?"

Тогда хозяин ослика рассудил так: "Осел мой – старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно - почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения".

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, ко всеобщему изумлению, ослик показался наверху – и выпрыгнул из колодца!

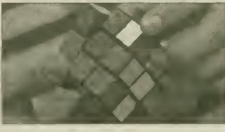
...В жизни вам будет встречаться много всякой грязи и каждый раз жизнь будет посылать вам все новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх и только так ты сможешь выбраться из колодца.

Каждая из возникающих проблем – это как камень для перехода на ручье. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.

Встряхнись и поднимайся наверх. Чтобы быть счастливым запомни пять простых правил:

1. Освободи свое сердце от ненависти – прости.
2. Освободи свое сердце от волнений – большинство из них не сбываются.
3. Веди простую жизнь и цени то, что имеешь.
4. Отдавай больше.
5. Ожидай меньше.

Решение проблем

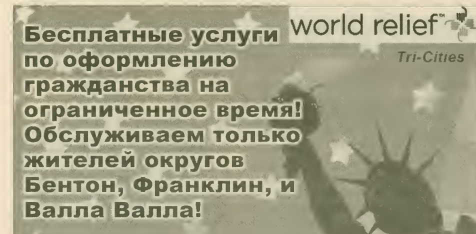


В повседневной жизни каждого из нас сопровождают стрессы. Не удивляйтесь, когда психологи говорят, что это нормальное явление. Дело в том, что стресс не обязательно связан с негативными событиями. Это просто реакция нашего организма на различные обстоятельства, выражающаяся в чрезмерном перевозбуждении. Сильная радость является таким же стрессом, как и горе. Большинство повседневных стрессов не приносит особых проблем – перевозбудились, отдохнули – и жизнь пошла своим чередом. Но некоторые серьезные переживания могут привести человека в кабинет психолога.

Для каждого запроса по возможности

Как же справиться не только с серьезными стрессами, но и с повседневными делами, комплексами и страхами. Психологи способны помочь найти как решение проблем бизнеса, корни которых часто кроются внутри нас, так и решение проблем в семье. Не складываются отношения на работе, преследуют постоянные ссоры дома, существует недопонимание с друзьями и родными – начните с себя по принципу «не можешь изменить ситуацию – изменись сам». Возможно, это станет первым шагом к изменению качества жизни.

Не надо бояться помощи специалиста. Решение психологических проблем совсем не означает, что с вами что-то не так. Это всего лишь возможность увидеть тупиковую ситуацию со стороны, посмотреть на нее новым взглядом и убедиться, что всегда есть выход из положения. При этом задача психолога – не в коем случае не навязать собственное видение, а помочь человеку принять свое решение, которое в итоге и окажется правильным. Когда жизненные проблемы превращаются в стену, стоящую на пути и не позволяющую двигаться дальше, психологи лишь предлагают эффективные инструменты для ее разрушения. И только мы сами способны разнести эту стену по камешку.



Бесплатные услуги по оформлению гражданства на ограниченное время! Обслуживаем только жителей округов Бентон, Франклин, и Валла Валла!

ОСНОВНЫЕ КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- *Мин. возраст 18 лет и постоянное место жительства в течении 5 + лет ИЛИ 3+ лет для тех кто в браке с гражднином США.*
- *Получение продуктовых талонов (food stamps), мед. купонов, наличных или SSI.*
- *Отсутствие криминальной истории или арестов.*

Сервис включает в себя консультацию по вопросам гражданства, помощь по заполнению иммиграционных USCIS форма N-400 (Анкета на гражданство) и форма I-912 (Просьба об Отмене Уплаты Взноса).
Ворлд Релиф утверждён Комиссией Иммиграционных Апеляций (BIA) по предоставлению Иммиграционных услуг.
Квалифицированная помощь по умеренной цене.
Стоимость $125 для тех кто не получает помощь от государства.

Для получения дополнительной информации свяжитесь с нами:
Галина Короткова, Иммиграционный Координатор
Tel.: 734-5477 X 114 с 10:00 до 2:00 с понедельника по пятницу.
2600 N. Columbia Center Blvd. Suite 206, Richland







В основе наших продуктов — многолетние научные исследования уникальных свойств лекарственных трав Байкала и Горного Алтая.

Доступная по цене и **высокая по качеству** продукция корпорации "Сибирское Здоровье" не знает себе равных:

- продукты для здоровья
- уход за кожей
- уход за волосами
- косметика и парфюмерия

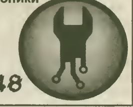
Телефон для заказа продукции, консультаций и бизнес-возможностей:

916.256.0219

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ - ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ РАЗМЕЩЕНИЯ ВАШЕЙ РЕКЛАМЫ: 916.222.2033

ОТДЫХ В САН-ДИЕГО!
НИЗКИЕ ЦЕНЫ НА РЕНТ ДОМА ИЛИ КОМНАТЫ В САН-ДИЕГО!
Минуты до самого лучшего пляжа с парками и музыкальной программой.
Лечение на минеральных источниках. Лечение красными и белыми глинами.
Заказ дома или комнаты в рент по телефону: **760.473.7300 РЕГИНА**

All Electronics Repair Services
Ремонт и настройка компьютеров, лаптопов
Потребительской радиоэлектроники
а также
Электронных открывателей гаражных дверей и ворот

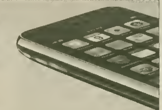


Tel. (916) 225-2948



PRINTING
GRAPHIC DESIGN
WEB PUBLISHING
EDITORIAL & CONSULTING
916.244.3575
5250 Date ave., #D1
Sacramento, CA 95841
abc.adv.services@gmail.com





- iPhone Repair
- iPod Touch Repair
- iPad Repair
- Unlock - Jailbreak

916.847.5533

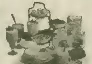
5250 Date Ave, Ste K,
Sacramento, CA 95841
slava@imastertek.com
www.imastertek.com

НУЖНА РАБОТА?
НУЖНА РАБОТА В САКРАМЕНТО?
916.473.3756

ТЕБЕ НУЖНО ПОХУДЕТЬ? ТЫ МЕЧТАЕШЬ ОБ ЭТОМ?
ЭТО ПОМОГЛО МНЕ! ЭТО ПОМОЖЕТ И ВАМ!



Вы можете потерять от 2-5 lbs в неделю
- клинически одобрено
- помогает тем, у кого:



✓ЛИШНИЙ ВЕС
✓ДИАБЕТ
✓ХОЛЕСТЕРИН
✓ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ

БЫСТРО | БЕЗОПАСНО | ЛЁГКО

Людмила: **916.220.0592**



Знакомства

Украинка, легальный статус, 49 лет. Хочет познакомиться с мужчиной 45-60 лет для серьезных отношений. (360) 223-4726

Женщина христианка желает встретить верного, надежного спутника жизни, для совместной счастливой жизни. (916) 424-6306

Мне 56 познакомлюсь с женщиной 50-55 лет для общения и дружеских отношений. (916) 857-0862



Анна, 31 год. Ищу вторую половинку. пишите: annushka200713@mail.ru



Реабилитационный центр «Эммануил»:

место, где изменяются судьбы...

В центре проводится работа с наркоманами и алкоголически зависимыми людьми в станице Упорная, Краснодарского Края. Десятки "потерянных" для общества людей обрели свободу от этой зависимости, получив духовную свободу и спасение! Вы можете стать партнерами в этом благом и добром деле.

Более подробная информация:
Rehabilitation Center "Emmanuel",
P.O. Box 5477, Sacramento, CA 95817
E-mail: rehab.emmanuel@gmail.com; www.rehab-emmanuel.com
Телефон: 916.519.0919



120 русских каналов

Картина ТВ - доступное и качественное ТВ!

всего за $29.95 в месяц!

WA-253.363.9422 - OR-888.209.6525 - CA-916.244.3575 - US-888.409.7211



Международная связь

Ой, мама говорит, что тебе дорого будут стоить наши разговоры....

ЖИЗНЬ ХОРОША, КОГДА ГОВОРИШЬ НЕСПЕША!

Украина

А моя мама говорит, что с "МирТелеком" можно говорить долго. Дешевле не бывает!

Мы предоставляем возможность неограниченных (unlimited) разговоров с родственниками и друзьями заграницей всего за **$10 в месяц!**

* Необходимо приобрести оборудование MirTelecom

МЕЖДУНАРОДНАЯ СВЯЗЬ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ! ДЕШЕВЛЕ НЕ БЫВАЕТ!

Калифорния

888.209.7010



Гармония Жизни

Пример универсального принципа – добро. Идея добра может быть включена в нравственные ценности. Тогда, если быть добрым к своему телу – улучшится здоровье, к коллегам – отношения. Можно быть добрым к своей половине – и отношения станут крепче. Быть добрым к незнакомцам – повыснтся самооценка. Неважно, в какой области жизни вы примеияете принцип добра. Он влияет на всё.

Другой универсальный принцип – проактивность, которая включает позитивные действия и личную ответственность за результаты. Не важно, к чему вы примеияете это правило: к здоровью, личным отношениям, эмоциям, нравственным ценностям, карьере, деньгам и пр... Взятие ответственности на себя работает, независимо от области жизни.

Обман – ещё одни универсальный принцип. Не важно, где вы его используете, долгосрочные результаты будут негативными. Обманите своё здоровье – заплатите болезнью. Измените в личной жизни – ценой станет удалённость. Обманите себя в образовании – пострадают финансы. Но более разрушительным эффектом станет эффект волны, т.к. все эти области взаимосвязаны. Обман здоровья в долгосрочной перспективе разрушит карьеру, отношения, финансы, уравновешенность и гармонию жизни. У вас не получится обмануть себя в одной области жизни без последствий для ВСЕХ других.

Просто, будьте добрее к своему телу, и жизненная энергия позитивно повлияет на семью, работу, финансы, эмоции и т.д. Займите активную позицию, создавая карьеру, которая приноснт удовольствие, и эта страсть отразится в каждой области.

Невнимание к универсальным принципам негативно сказывается на всей жизни. Следование им – даёт позитивные результаты. Здесь нет исключений.

Так что идея – разгадать эти универсальные принципы и согласовать с ними все ваши мысли и действия. И все эти принципы могут быть сведены к одному: любовь. Не пассивное волнующее чувство любви, а активный глагол: "любить".

Любить своё тело превращается в "правильно питаться" и "заниматься спортом". Любить своё разум означает учиться новому. Любить других – значит помогать им. Любить свою работу – работать страстно и с энтузиазмом. Любить свои чувства означает уважать их и слышать о чём они говорят. Этот глагол превратится в разные действия для каждой области, но ключевые принципы останутся неизменны. В зависимости от ситуации "любить" может означать "слушать", "помогать", "работать", "отдыхать", "общаться" и т.д.

Когда вы начнёте примеиять универсальные принципы в каждой области жизни, они постепенно придут в согласне друг с другом. Области жизни измениться таким образом, что из отдельных частей они соберутся в одно гармоничное целое. У вас не будет ощущения, что разные части соревнуются за ваше время и внимание.



Вместо этого появится чувство внутренней гармонии. Придёт понимание, что физические упражнения – это лучшее, что может быть для здоровья, отношений, карьеры и духовной жизни...

В каждой области жизни вы сможете согласовать текущее состояние дел с универсальными принципами, или избавиться от несогласующихся кусков и начать с чистого листа. Работа может измениться незначительно, или вы начнёте совершенно новую карьеру. Старые отношения могут измениться, или вы сможете их закоичить чтобы начать новые. Это зависит от того, насколько хорошо внешние части вашей жизни могут согласоваться с тем, кто вы есть на самом деле. Гармония придёт тогда, когда следующие четыре вопроса дадут однинаковые ответы:

- *Чем вы хотите заниматься?* (желание)
- *Что вы можете делать?* (возможность)
- *Что вам следует делать?* (намерение)
- *Что вам нужно делать?* (потребность)

Когда эти четыре области согласуются, мотивация возникнет автоматически.

Мысли и действия будут сбалансированы, когда вы осознаете свои намерения. У вас не останется чувства, что вам следовало бы думать, когда вы работаете, и следовало бы действовать, когда вы думаете. Черта между мыслью и действием исчезнет. Быть и делать превратится в одно целое.

Когда вы ощущаете несоответствие между этими четырьмя областями и вопросами, обычно появляется тенденция к снижению темпа... иногда до черепашьей скорости. Вы ощущаете, как будто эти идеи тянут вас в разные направления, и вы не можете в полной мере им следовать. Ваш разум понимает, что вероятно продолжать усердно работать будет бесполезным занятием и зто не решит проблему днсгармонии в жизни. Он знает, что сейчас время остановиться, спросить себя о направлении и выбрать правильный путь.

Я прошёл через это, когда управлял своим игровым бизнесом. Хотя у меня было много проектов для развития бизнеса, глубоко в душе я знал, что не хотел бы заниматься им в ближайшие десять лет. Я уделял внимание всему сразу: тут здоровью, там семье, тут работе, там духовной жизни. Казалось, каждая часть моей жизни играет по своим собственным правилам. Наконец я начал задавать себе вопросы, был ли это лучший образ жизни? Хочу ли я прожить жизнь коллекции разных частей, или же одного целого? Мне стало интересно, возможно ли прожить жизнь таким образом, чтобы в ней были всего лишь одни правила для всех областей, включающих глубокие духовные убеждения. Такой вопрос помог мне найти ответ, каким образом возможно всем различным областям жизни стать одним целым. Это бы означало, что мой бизнес, и моя совесть, и мои отношения – стали бы едины. И не было бы чувства разрыва.

Чтобы выполнить этот процесс до конца, мне пришлось немного изменить одни области моей жизни и серьёзно перекроить другие. Сначала я пытался немного повернуть карьеру, но днсгармония была настолько большой, что я решился на более решительные шаги. Другие области моей жизни смогли настроиться намного легче.

Основной причиной ухода из игрового бизнеса стало то, что он не позволял мне самореализовываться, помогая другим людям. Я думаю, что много лет спустя мой игровой бизнес смог бы эволюционировать в нужном направлении, но зто не было бы для меня лучшим решением. Быстрее и проще стало начать новый бизнес с нуля, бизнес с гармонией, чем пытаться изменить существующий.

Хочу сказать, что этот рывок к гармонии во всех областях дал прекрасные результаты. У меия больше нет того чувства разрыва между разными частями жизни. Мои намерения говорят: я помогаю людям. Мои возможности говорят – я могу делать это, писать статьи, выступать, поддерживать свой сайт. Мои потребности говорят – я должен обеспечивать себя, делая это. И моя страсть подтверждает – это то, что я люблю делать больше всего на свете. Мне не приходится разрываться, уделяя внимание сначала работе, потом развлечениям на выходных, и обдумыванию смысла жизни когда-нибудь потом. Работа = Игра = Любовь.

Когда в жизни наступает гармония, это как будто разные её области встают на новые места и создают новое целое, большее чем сумма отдельных частей. Всё обретает силу: здоровье, отношения, мотивация, действия, результаты и пр...

Я знаю, что обычно считается, что в каждой области жизни действуют свои правила. Общепринято отделять свои духовные убеждения от работы. Множество бизнесов существуют, притворяясь, что универсальных принципов не существует. Я на это больше не куплюсь. Да, есть не-универсальные принципы, которые работают каждый в своей зоне (например, правильное питание применимо к здоровью, но не к работе), но универсальные принципы влияют на всё. Я думаю, что внутренние убеждения – наиболее важный фактор для выбора карьеры и компании. Если у вас есть глубокое убеждение, что вы спрятали от себя самое сокровенное, у вас не получится это сделать в любой области жизни без ущерба для гармонии во всех других. Вам надо быть всегда честными со своим внутренним миром. Это единственный способ найти гармонию и жить как единая личность, а не как мешок соревнующихся кусков.

Когда появится гармония, каждая из четырёх областей сделает качественный скачок. Желание станет страстью. Намерение – миссией. Нужда – изобилием. Возможность – талантом. И самореализовываться в каждой области жизни станет смехотворно просто, если они объединятся и начнут работать в одном потоке.

Оригинал статьи: Steve Pavlina. "Living Congruently" (окончание)

Калифорния: краткий справочник по выживанию



окончание, начало на стр.1

Для иашего брата, владеющего как мииимум двумя языками, не составляет особого труда получить более-меиее приличную работу. Правда, ввиду кризиса, сегодня нужно знать в какую иидустрию податься. Например, если еще 10 лет назад с легкостью можио было устроиться в издательском или печатиом бизнесе (газеты, типографии и т.п.), то сегодня - это практически мертвая ниша. Нужно искать более высокотехнологическую работу, иапример, позицию веб-дизайиера, либо разработчика приложений для айпада, айфоиа и т.п. Программисты, инжеиеры и администраторы сетей ценятся как всегда. К слову, практически в любом магазине аппловской продукции сейчас требуются продавцы-коисультанты.

Для поиска работы я бы порекомеидовал тот же craigslist.org, indeed.com или careerbuilder.com. Но самый вериый способ, пожалуй - ваши зиакомые, или личиые контакты. Своего нынешнего босса я встретил в Старбаксе, где он покупал кофе!

Жилье

Одним из самых оптимальных вариантов поиска жилья для иммигранта-студента является, конечно, craigslist.org. Если не ищем жилье в Сан-Диего или Северном Голливуде, можно уложиться в $400-500 (хотя, здесь смотря иа кого попадешь: моя знакомая снимает комиату в роскошном особняке в престижном районе Лос-Анджелеса всего за $500). Это, коиечно, съем комиаты иа одного человека, в иормальном районе. Я ие беру в расчет мексо-гетто и черные райоиы, где в течеиие суток после вашего новоселья, местные обязательно проведут обряд очищеиия вашей машины, либо и вовсе скажут, что ее здесь не стояло.

Таковы здешние традиции: кто говорит, в США ие воруют, пусть сунется в Южный Лос-Анджелес, либо на 47-ю улицу в Сакрамеито. Только за три года, местные бездельиики трижды угоняли мою видавшую виды Хонду-Аккорд и, как мииимум иесколько раз ее опустошали. Благо полиция здесь работает неплохо - могут иайти и вернуть через пару дней. Одним словом, если ие хотите проблем с гашиш-ной мафией - селитесь в хороших районах, ибо скупой платит дважды.

Пару советов тем, кто озабочеи своей безопасиостью в любом штате: иайдите сайт, который анализирует криминогеииую ситуацию в вашем городе по районам и выбирайте иа здоровье!

Ориентируйтесь также иа плотиость озелеиеиия и освещения района: чем больше деревьев и фоиарных столбов, тем меиьше вероятиости иарваться иа криминал. И еще: почему-то «проблемиые» люди, в основном предпочитают селиться в южиых районах города. Это почти закон. Посему иадо селиться в севериых районах города.

Авто

Пожалуй самый дешевый вариант - это приобретеиие автомобиля иа аукциоие, где продаются бывшие в употреблеиии либо аварийные машины. Но и здесь, простаков, ожидающих от США маииы иебесной, поджидает куча подводиых камией, первый из которых - иевозможность приобрести машину без специальиой лицеизии, которая тоже стоит деиег. Оптимальный вариаит - иайти русскоязычного дилера (ие пугайтесь этого слова, в Сакраменто, иапример, каждый второй ие считая каждого первого - диллер), заплатить ему 100-200 баксов и вы можете стать гордым владельцем слегка побитого авто! Плюс пару тысяч вашему «диллеру» за ремонт. Мой Митсубиши-Лансер 2002 г. обошелся мие около 5-ти тыс. Если бы я обратился иа диллерскую стоянку, эта машина стоила бы, как мииимум, 8-10 тыс.

Учеба

Американское образование, как показал иынешний кризис, не стоит и гроша ломаиого. Мне даже не жалко этих прыщавых подростков из «Американского пирога», которые вчера получили самое-крутое-в-мире-образование, а сегодня спят на скамейках в американских парках. Я даже не собираюсь сравнивать американское и российское (советское) образование. Посещая занятия вместе с зтими иедорослями, я бескоиечно задавал себе вопросы: каким образом зтой иации до сих пор удается управлять всем миром? И каким будет мир подрастающего поколения? Впрочем, сегодня отвечать на данные вопросы у нас нет нужды. У зтих, так и не повзрослевших детей, которых сегодня мы видим на скамейках Зуккоти парка, в условиях глобальной экономики, не слишком много шансов на выигрыш. Азия, Китай, Россия и Индия, с их продвинутой молодежью наступают зтой нации на пятки.

Вообще, сколько живу в США, столько не перестаю удивляться, почему российские компании продолжают нанимать «образованных» американцев? Почему многие из СНГ предпочитают американское образование? Пусть надо мной смеются, но свои четыре курса заштатного государственного университета в Белоруссии, я не променяю ни иа какие корочки Гарварда!

Во время моей учебы в не самом последнем университете Калифорнии, я спросил своего учителя истории, за сколько Россия продала США Аляску? Она так и не смогла ответить на данный вопрос. А между прочим, она - кандидат исторических иаук. Так-то. Если вы не планируете поступать на госслужбу (где, в основиом, кстати, требуется гражданство и качественное владеиие языком), то зту часть американской мечты можете смело пропустить.

Кстати, на всех работах (за 11 лет мне удалось поработать в типографии, издательствах, рекламном бизнесе, газетах, веббизнесе, практически во всех сферах телевидения) у МЕНЯ НИКТО И НИКОГДА не требовал диплом или свидетельства об окончании ВУЗа. Если говорить о коммерческом секторе, работодателя здесь интересует одно-единственное: твои навыки. Точка. Со мной сейчас работает американец, который отучился в местном университете иа режисера телевидения. Ои работает в зтой компаниии уже около 10 лет, за зто время научился лишь перезагружать свой компьютер, и соответственно получает меньше меня.

Миогие мои зиакомые, отучившись один-два семестра в местном университете, годами выплачивают студенческие займы. Наверное, самый оптимальиый вариант для желающих грызть гранит американской иауки - провести пару лет в колледже (здесь все иамиого дешевле), учась иа нужную профессию; если ситуация позволяет - продолжить обучение в университете, предоставив соответствующие докумеиты (подтверждающие, что ты - малоимущий, иммигрант и т.п); миогие ВУЗы дают существеииую скидку таким студентам.

Медицина и страховка

Авто- и медициская страховка еще одии обязательный и весомый пункт расходов в США. Даже если у вас отменное здоровье, не рискуйте - купите более-менее приличное покрытие, т.к. без зтого здесь иикак. Миогие ВУЗы даже требуют страховку в обязательном порядке! Здравоохранеиие в штатах, конечно, еще та головная боль, но чем черт не шутит; сломаете ногу или не дай Бог придется делать дорогостоящую операцию, на всю жизнь останетесь рабами американских долговых компаиий. Когда у меня обнаружили обыкновенный гастрит, всего за один год мне пришлось заплатить врачам и за медикаменты около $8 тыс! Благо на то время у меня было покрытие среднего уровня - страховая компания заплатила врачам 80% присланиого иа мой адрес счета. На следующий год, я немало не сомневаясь, приобрел лучшую страховку (плачу около $150 в месяц), которая возможна. Сейчас любой поход, практически к любому врачу покрывается на 90%. Моему начальнику, у которого обнаружили тяжелую степень рака, вот уже третий год страховая компания оплачивает все счета: начиная от рутинных визитов к врачу, заканчивая дорогостоящими медикаментами, обследованиями и операцией.

Заметьте, что даже хороший страховой полис не гарантирует, что вам оплатят услуги хорошего дентиста в случае замены коронки либо при лечении корневого канала. К американским врачам, практике и медикаментам, конечно, имеется много претензий и вопросов, но все-таки, бережениого Бог бережет.

Тоже самое касается автостраховки, которая по законам Калифорнии - обязательна для всех автовладельцев. Самая минимальная обойдется вам около $50 в месяц. Это т.н. одностороиняя страховка, которая практически ничего ие покрывает, ио все обязаны ее иметь. Если ие хотите рисковать, расплачиваться за ремонт из своего кошелька, в случае если пьяный мексиканец (без страховки) въедет в зад вашего авто - ищите более дорогое покрытие, которое обойдется вам около 70-80 долларов месяц. Это так называемая «полуторастороииям» страховка. Более полное страхование авто (от всяческих иесчастных случаев, пожаров, наводнений, взломов, падений метеоритов и т.п.) можио иайти в районе $150-200.

Банки и кредиты

С кредитами, которые брали в течение первых двух-трех лет по прибытию в штаты, иекоторые разобрались лишь к десятому году проживаиия, а иекоторые не разберутся и до конца своей жизни. Миогих моих друзей и зиакомых каждое утро по телефону будят адвокаты и коллекторские коиторы, опекая их семьи каждый божий деиь. После того как лопиул мыльный пузырь в сфере недвижимости, некоторые из них живут в дешевых апартмеитах и уныло смотрят в будущее.

Многие, взяв кредит в том или ином банке лет пять-десять иазад, так и вернули его. А некоторые - даже не собираются. А почему бы и иет, если в Калифорнии существует закои, согласио которому, по прошествии четырех лет, банк теряет право на возврат потребительского кредита с клиента.

Кроме зтого, банки с азартом раздают кредиты и карточки студеитам, иммигрантам и подросткам - т.е. прослойке населения, плохо разбирающейся в финансовых дебрях.

Я остановился иа Wells Fargo, который по моему опыту играет более-меиее в рамках правового поля. Откровеино баидитскими также можно назвать Capital One, Providian (который, кажется, купила компания PayPal) и Washington Mutual (приобретен Chase). Citibank, по слухам, тоже не сахар.

И всегда и везде читайте контракты до запятой, иначе зти акулы бизнеса вытащат из вас всю душу, а из вашего кошелька все до последнего цеита!

Еда и одежда

Еду лучше всего приобретать в таких магазинах как Whole Food, либо Trader Joe's, в крайнем случае можно закупаться в Save Mart. Такие компании как Foodsco, Foodmax и Costco - откровенное издевательство над желудком. Я не говорю про фастфуд, ибо это ад! Я слышал также, что некоторые умудряются покупать еду в таких магазинах как Wall-Mart или Target. По моему скромному мнению, в подобных торговых супермаркетах можно покупать лишь низкопробную косметику и масло для двигателя. Запомните, в этих магазинах натуральный лишь пластик!

Естественно, магазины с более здоровой органической пищей требуют более высокого дохода.

Хорошую и качественную одежду можно недорого приобретать в том же Ross'e, или Marshalls. Одежда здесь на порядок дешевле, чем в том же Macy's, Gottschalks или фирменных бутиках. Неплохие и сравнительно недорогие покупки можно сделать в Nordstrom Rack, но этот магазин бывает ие во всех городах. Опять же Wall-Mart и Target, практически всегда, предоставляют откровенный ширпотреб, который через два месяца порвется.

Путешествия и развлечения

И напоследок, если остается пару сотеи долларов, всегда можно сравнительно недорого отдохнуть!

Например, можно иеплохо провести время в Диснейленде или Universal Studios за $70-80, плюс бензии. Опять же, в Калифорнии иаходится иесколько иациональных парков: Секвойя (здесь можно увидеть гигантские секвойи возрастом около 2000 лет) , Долииа Смерти, Мохаве парк, и конечно же жемчужиия штата - Йосемити парк, въезд куда обойдется около $20. Во всяком случае, всегда можно провести ночь под открытым иебом где-иибудь в Сиерра-Неваде вплоть до иоября, когда здесь иаступают холода! Но этот вариант больше подходит для охотииков и зкстремалов.

Из доступных и сравнительно иедорогих развлечеиий остается времяпровождение на озерах Тахо, Шаста, Каманче, пляжи в Моитерей, Хантиигтон, Санта-Моника (если посчастливится, там можио даже встретить Бритии Спирз иа пляже :-) и коиечно же - Голливуд!

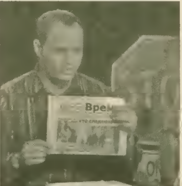
В итоге получаем следующий расклад:

- Жилье: $450
- Еда: $700
- Страховка (авто и мед): $200
- Тел: $50
- Бензин: $200-300

Таким образом, имея в кармане 2 - 2,5 тысячи долларов, можно здесь более-менее жить и даже сэкономить пару сотен, если у вас ие полетит трансмиссия, кориевой зуб, либо в вас ие влюбится милая калифориийская девушка.

Зарабатывая 700 баксов в месяц, снимать комнату иа свалке, питаться пластмассовой вермешелью без хлеба и мяса, оио вам нужно?

Короче, дерзайте!



Руслан Гуржий
drugoe.us

ФОТОКОНКУРС "ОТДЫХАЙ"!

Пришло время подводить итоги нашего фотоконкурса. Спасибо всем за участие. В этом номере публикуем всех победителей и их лучшие работы.
Если вы не успели поучаствовать в конкурсе - не огорчайтесь. Этот конкурс не последний. Победителей ждут призы и подарки. Подробности на стр.2

Автор
Lilian Pokusin,
Sacramento, CA





«Виноградище-е-е-е...»



«Три моих сказочных принца...»

Прислала Наталия Пастухова, Auburn, WA



«90-60-90...»



«Ведь были же мужчины!»

Прислала Ирина Каро Акоста, Everett, WA



Прислала Елена Лопуга, Чикаго, Иллинойс



«Фотокорреспондент журнала



«Голова-ноги...»

Автор Natalia Karapunarly, Salem, OR



Такое лицо невозможно подделать!

Автор Svetlana Nesukh, Portland, OR





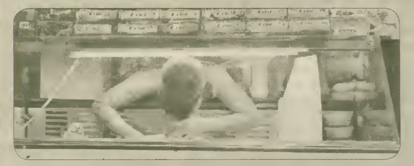
«Мадам Брошкина...»
Автор Олеся, Сакраменто, CA



Вот что красивее, я или роза?

Автор Liudmyla Pukhalska, OR

«Дочь рыбака...»
Автор Алина Озеруга, Сакраменто, CA



Отдыхая в Белоруссии, я нечаянно запечатлил этот необычный момент в привокзальном кафе.
Автор Валерий Казак, Сакраменто, Калифорния



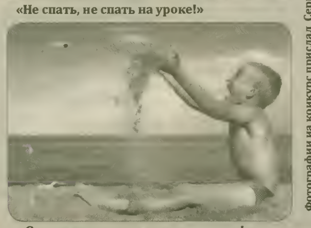
«Жизнь прекрасна!»
Тамила Дороживская, Сакраменто



Автор Fedruk Vladimir, Sacramento



«Не спать, не спать на уроке!»



«О, горе мне, скоро в школу... опять!»

Фотографии на конкурс прислал Сергей Фотов, Казахстан, г. Капчагай



«Happy Birthday!!!»

Фотографии прислал Леонид Пикус, Сан-Диего, Калифорния



«Друг мой, Мишка.»

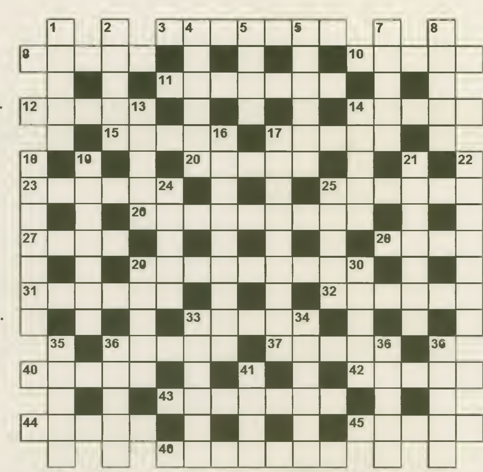


«Показательные выступления»



«Переезд на летнюю дачу.»

КРОССВОРД #8



ВОПРОСЫ:

По горизонтали:

3. Спортсмен, укрощающий козлов и коней. 9. «Хобот» у чайника. 10. «Париж-Дакар» как спортивное состязание. 11. Воркующая пташка. 12. Свой для блатного. 14. Сколько ни говори это слово, во рту сладко не станет. 15. Ответвление от основной горной цепи. 17. Поставщик «запчастей» для другого человека. 20. Первый конкурс русских красавиц был проведен именно в этой столице. 23. Дистрофик по состоянию сил. 25. Щербина на теле от ветрянки. 26. Мастер кожаного мяча. 27. Поле, ощупываемое экстрасенсом. 28. Какой стране принадлежит остров Пасхи? 29. Участник беспорядков, сопровождаемых мародерством. 31. Родос в переводе с греческого - «остров роз», а какое имя переводится с греческого как просто - «розовый»? 32. На него встает рыцарь, клянясь даме в любви. 33. Газ, впервые открытый на Солнце, чем и обусловлено его имя. 36. Именно такое имя носил некий мистер Пирс, в честь которого 16 мая 1929 года в Техасе была учреждена новая премия. 37. Придание заготовке формы ударами молота. 40. Милицейская игра в «горячо-холодно». 42. Там проводят юность в сапогах. 43. Разговорчивый малыш. 44. Какая часть тела может получиться, если у походного сосуда убрать первую букву? 45. Визитная карточка ателье. 46. Что разводит плачущий человек?

По вертикали:

1. Какая погода способна «бегать» по коже? 2. Фильм Стивена Соденберга «Секс, ложь и ...». 4. «Мутант» среди атомов. 5. Оценка, гарантирующая пересдачу (студ.). 6. Представитель древнейшей профессии: спит за деньги. 7. Место удачного приобретения самовара Мухой-Цокотухой. 8. Ветвь этого дерева доверили голубю мира. 13. «Главное оружие» налоговой инспекции. 14. Что вставляют в мольберт? 16. Немецкий сэндвич. 17. Студент, выполняющий выпускную работу. 18. Как раньше называли построение парусных судов «четырехугольником»? 19. Что такое Гран-при? 21. Оркестровый «маховик». 22. Мужской певческий голос. 24. Каким украшением можно измерять количество электричества? 25. Ему Винни-Пух подарил горшочек. 29. Естественное состояние пытливого ума. 30. Хлебобулочный панцирь. 33. Мумифицированный хлеб. 34. Кисло-молочный продукт из молока с витаминами и фруктовыми добавками. 35. Совокупность действий в соответствии с традициями. 36. «Город воды» в Японии. 38. Какой газ замыкает третий период таблицы Менделеева? 39. Птица «ухарь» и «хохотун». 41. Кто виноват в том, что Робинзон оказался на необитаемом острове?



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД И СКАНВОРД СМОТРИ НА СТР.12

Адвокат Барщевский
Навозное орудие
Бородатый коммунист
Вулканический выплеск
Кузьмич нашего кинематографа
Бубонная зараза
Мореплаватель Коцебу
Плод с вяжущим вкусом
Что измеряют в байтах?
Четыре кольца (авто)
Объект лобзания
Капитан первого ...
Поездка с концертами
Мадянов
Буддийский храм
Латинский «попечитель»
Окончательная обработка
Отнюдь не центр города
Хитрость, сделанная ушами
Абстинентный ...
Состязание лихачей
Лопоухая кадка
«Медовое яблоко»
Бык из Окского заповедника
Автор «20000 лье под водой»
Наш министр, родом из Тувы
Богом чего был египетский Сет?
«За компанию и ... удавился»
Актер театра без слов
У кого Есенин просил лапу?
Символ черного цвета
Самый экономный купальник
Козлевич

Dr. John Hodges
Dr. Jeffrey Rogers

253.838.2720
33301 9th Avenue South, Suite 125
Federal Way, WA 98003
www.pnwdentalimplants.com

JOHN A. HODGES DDS, PS

The Pacific Northwest Dental Implant Center was founded by Dr.John Hodges and Dr.Jeffrey Rogers with The Mission of Delivering the Highest Quality Implant Care at a Reasonable Fee and in a minimum of Appointments.



*"Я просто не могу не улыбаться.
Если бы Вы знали, что Вы сделали для меня.
Слова не могут это описать, а улыбка может!"*
(Линда С, WA)

Минимальное хирургическое вмешательство с быстрым восстановлением!

Чувствуете ли Вы себя комфортно когда улыбаетесь или смеетесь? Когда кушаете?

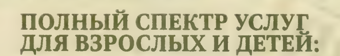


ПОЧЕМУ ТОЛЬКО МЫ?

Потому что это надежное и качественное лечение, самые современные технологии, последние достижения в области операций. Все это можно сравнить со **стоматологическим раем!**

Восстановление челюсти с мостами и имплантами от **$ 24.999** | 1888.337.26.70 | ГОВОРИМ ПО-РУССКИ

Dr. John Hodges
Dr. Wesley Johnson



- *Все виды стоматологических услуг и косметической стоматологии;*
- *Новейшая технология по восстановлению имплантов и мостов;*
- *Компьютерный дизайн коронок.*

КУПОН НА СКИДКУ

Если Вы делаете рентген и проверку зубов - Вы получаете:
- ***лазерное отбеливание зубов***
- ***или щетку Sonicare.***

** Вырежь этот купон и принеси к нам в офис. Действие купона до 1 ноября*

Book your trip to dental PARADISE



253.946.6361 || 866.946.6361
33301 9th Avenue South, Suite 125 Federal Way, WA 98003

www.johnahodgesdds.com